

水ようかんの作り方



冷たくて食べやすいデザート！
冷蔵庫で2～3日は保存出来ます。

材料 (9食分)

棒寒天 1本 (500cc を固める分量)
水 200cc
茹で小豆缶(砂糖含む) 200g



作り方

- ① 寒天をたっぷりの水に浸す。(30分間)
- ② 鍋に水 200cc を入れて①の寒天を絞り細かくちぎって加え煮る。
- ③ 寒天が煮溶けたら小豆缶を加え沸騰する手前で火を止める。
- ④ ③をミキサーにかけてペーストにしてバットに入れ冷やし固める。
- ⑤ 荒熱が取れたら冷蔵庫に入れる。
- ⑥ バットを返して取り出し9等分に切る。

1食当たり

熱量	55 k cal
炭水化物	11 g
蛋白質	1.2 g
脂質	0.6 g
食物繊維	0.9 g