

食改善で真の健康をお届けする 株式七米酸素 会社・

デザート・ドリンク

夏野菜の水羊羹

[1人分] エネルギー: 189kcal 塩分: 0.2g たんぱく質: 2g 脂質: 0.9g 食物繊維: 3.3g



材料 [4人分]

【とうもろこし羹】

• クリームコーン: 100g

豆乳:100ml砂糖:大さじ1

〔下層〕

水:150ml粉寒天:6q

〔上層〕

水:300ml粉寒天:2g砂糖:大さじ1

• はちみつ:大さじ2

とうもろこし(茹でた実):50g

【スイカ羹】

スイカ:100g水:500ml粉寒天:4g砂糖:大さじ1

• はちみつ:大さじ4

作り方

1

【とうもろこし羹】クリームコーンと豆乳を混ぜておきます。

2

小鍋に〔下層〕の水を入れ粉寒天を溶かします。中火にかけ、混ぜながら沸騰させ2分ほど煮ます。

3

火を止め"1"と砂糖を混ぜて、型に流し入れ冷やします。

〔上層〕の水に粉寒天を溶かします。中火にかけ、混ぜながら沸騰させ2分ほど煮ます。

5

"4"に砂糖とはちみつを混ぜ、粗熱が取れたら"3"の上に流し入れます。少し固まってきたら、とうもろこしを散らして冷やします。

6

【スイカ羹】スイカを角切りにして種を取り除きます。

7

水に粉寒天を溶かします。中火にかけ、混ぜながら沸騰させ2分ほど煮ます。

8

"7"に砂糖とはちみつを混ぜて、型に流し入れます。少し固まってきたら、"6"を散らして冷やします。

[ワンポイントアドバイス]

• 約14×11×4.5cmの型を使用しました。