

デザート・ドリンク

## 豆乳寒

[1人分] エネルギー：78kcal 塩分：0g



### 材料 [8人分]

- 寒天：1/2本
- 水：1カップ
- はちみつ：大さじ3
- 豆乳：1カップ

### 【シロップ】

- 水：2カップ
  - はちみつ：80g
  - レモン汁：大さじ2
  - レモンの皮（すりおろし）：少々
- 
- 季節の果物：適量

## 作り方

1

寒天は洗って水気を絞ります。ちぎって鍋に入れ、分量の水に30分つけておきます。

2

鍋を火にかけて煮溶かしたら、はちみつと豆乳を加え火から下ろします。水でぬらしておいた器に注ぎ、冷やし固めます。

3

シロップは、はちみつを分量の水で煮溶かして冷まし、レモンの皮のすりおろしと、レモン汁を加えます。

4

寒天が固まったら、ひし形に切れ目を入れ、シロップを周りから静かに注ぎます。カットした果物を散らしてできあがり。

### 【ワンポイントアドバイス】

- 果物はイチゴ、キウイの他に、みかん、イチゴ、さくらんぼ、桃など季節のものをお好みで。
- 缶詰を使うと、より簡単に作れます。