

デザート・ドリンク

みつ豆

[1人分] エネルギー：88kcal 塩分：0g



材料 [6人分]

- 寒天：1/2本
- 水：2カップ
- 赤えんどう豆（ゆでたもの）：90g

【黒みつ】

- 黒砂糖：100g
- 水：100g

作り方

1

赤えんどう豆は、一晩水につけてから軟らかく煮ます。

2

寒天は洗ってちぎり、分量の水に30分ひたします。火にかけて煮溶かし、型に入れて冷やし固めます。

3

黒みつは、黒砂糖と水を火にかけて煮溶かします。裏ごしして、さらに丁寧にあくを取りながら煮詰めます。

4

"2"を、1cm角のサイコロ型に切り、"1"と一緒に器に盛り"3"をかけます。