

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：6g

〔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。

4

〔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。