

デザート



食改さん
おすすめレシピ
vol.24



見映えもバッチリ

きらきら 2層のフルーツようかん

材料 (5人分)

エネルギー
(1人分)

161kcal

カルシウム
(1人分)

18mg

塩分
(1人分)

0g

〈ようかん生地〉・こしあん 200g ・水 150ml ・粉寒天 3g
〈寒天生地〉・水と果物缶の汁を合わせて 200ml ・砂糖 50g ・粉寒天 2g
〈果物缶〉1 缶(約 200g)

計量カップに果物缶の残り汁を全て入れ、
200ml になるよう水を加える。

作り方

- ① 果物缶は、汁と果物に分けておく(汁は全て寒天生地に使うので、とっておく)。
- ② 鍋に(ようかん生地)の水と粉寒天を入れて中火で煮立たせ、粉寒天が完全に溶けたら火を止め、こしあんを入れ、木べらで混ぜ溶かす。
- ③ ②を器に流し入れ、そのまま常温で固め、爪楊枝かフォークで引っ掻きキズを付ける。
- ④ シロップをふき取った①の果物を③の上に並べる。
- ⑤ 鍋に(寒天生地)を入れて中火で煮立たせ、粉寒天が完全に溶けたら、④にそっと流し入れる。
- ⑥ 粗熱が取れたら、ラップをかけて冷蔵庫で1時間以上冷やし固める。



過去の食改さんおすすめレシピが見れます↑

ポイント

- 今年度は、デザートをテーマに年5回発行予定です。今回は、4回目です。
- あんこには、タンパク質、食物繊維、ビタミンミネラルが豊富に含まれています。
- 小豆の皮に含まれるサポニンには、中性脂肪やコレステロールが増えるのを防いでくれる働きがあります。動脈硬化や心筋梗塞の予防になります。
- あんこは、健康に良い食材ですが、糖分が多いので取り過ぎに気をつけましょう！

※今回のレシピは、令和6年度第4回例会の調理実習で作りました。手に入りやすい材料なので、日常のデザートとしてももちろんのこと、おもてなしにもおすすめです。

※過去のレシピは、QRコードよりご覧頂けるほか、伊達市保健センターにもあります。ぜひ、ご利用頂けたら幸いです。