

## 【寒天デザート】レシピ

材料 《4人分》

粉寒天	2 g
水	200 c c
抹茶	2 g
黒砂糖（粉）	40 g
水	25 c c
サツマイモ	100 g
白玉粉	40 g
いちごジャム	小さじ2
水	大さじ2



一人分	エネルギー113kcal、カルシウム 37 mg ビタミンE0.6 mg、食物繊維 0.9g
-----	---

## 《作り方》

- ① 鍋に寒天と水、分量内の水で溶いた抹茶を入れて火にかけ沸騰させる。
- ② 水で濡らした容器に①を流し入れ、固める（室温でも可）。  
固まったら1cm角に切る。
- ③ 黒砂糖に水を加え弱火で煮詰める（緩めで可）。
- ④ サツマイモ（皮付き）を1cm角に切り、茹でる。（レンジでも可）
- ⑤ 白玉粉を水で湿らせジャムを加え、更に水を加減しながら加えて、  
耳たぶくらいのかたさにこねる。
- ⑥ 沸騰したお湯に12等分に丸めた⑤を落とし入れ、浮いてきたらすく  
い、冷水に取る。
- ⑦ 器に②寒天④サツマイモ⑥白玉だんごを盛り付ける。
- ⑧ ③の黒蜜をかけて出来上がり。

\*ちょっとアレンジして、きな粉などを上にふりかけても美味しそう。



※簡単に作ることができ、彩りも楽しめる一品です。

いつもと違う味付けの寒天を楽しんでください。

寒天とサツマイモは食物繊維が、黒砂糖はカルシウムが豊富に含まれています。