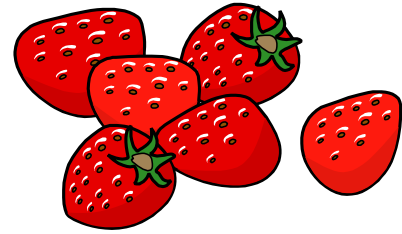


八千代でとれた果物を食べよう！

いちご寒天



1人分 エネルギー60kcal, 食塩相当量0g, 果物 50g

材料（2人分）

いちご・・・5～6粒（100g）	砂糖・・・大さじ2・1/2
粉寒天・・・・・・小さじ1/3	レモン汁・・・・小さじ1/2
水・・・1/2カップ	お好みでミントの葉など

作り方

- ① いちごはへたを除き、乱切りにする。
- ② 鍋に粉寒天と水を入れて火にかけ、木じゃくしで混ぜながら煮たつまで煮て、砂糖を加えて溶けたら火から下ろす。レモン汁を加える。
- ③ 器にいちごを入れ、粗熱を少し取った②を流し入れる。冷蔵庫で冷やし固めて、できあがり。

上記の量の粉寒天と水を煮て、砂糖を大さじ1杯加えたところにコンデンスミルクを大さじ4杯入れる、または、上記の量の粉寒天と半分の量の水を煮て、牛乳を1/2～1カップ加えるなどで、寒天液を作ると、おいしい「いちごミルク寒天」になります。



八千代市では、市民の皆様の健康に役立つ情報をお知らせしています。

作成：八千代市健康づくり課