

そくほう

♡ 作ってみませんか? ♡

デザートNO. 27 2022. 11. 16 志木中給食室

天よせ (りんご)

<材料>カップ10個分

粉寒天	3.5g(小さじ1強)
水	160ml
砂糖	50g(大さじ6弱)
りんごジュース	420ml(カップ2強)
プリンカップ	10個

<作り方>

- ①鍋に粉寒天と水を入れ沸騰させます。
※時間に余裕があったら少し弱火にして少しだけ煮るとよりやわらかく仕上がります。
- ②①に砂糖を入れ溶けたら、りんごジュースを入れ良く混ぜ火を止めます。※冷たいままだと入れた時に固まりはじめるので、常温にしておくとうよいです。
- ③カップに流し入れて固めます。

長野では寒天を使って作るので、「天よせ」と言います。型に流して固めて切り分けたいのですが、きょうは食器があいていないので、カップに流しました。100%りんごジュースを使っていて、ヘルシーなうえ常温で固まるので手軽で、値段も安くできるのでぜひおうちでも作ってみてください。



<栄養価>1ケあたり

エネルギー	39kcal
たんぱく質	0.1g
脂肪分	0.1g
カルシウム	1mg
鉄分	0.2mg
食物繊維	0.3g
マグネシウム	1mg
亜鉛	0mg
塩分	0g
糖分	5+αg