

～いちごのキラキラくす玉～

前橋市健康増進課


【材料】4人分

水	280ml
粉寒天	2g
砂糖	大さじ2・1/2
いちご	100g
レモン汁	大さじ1
ミントの葉	適宜



【作り方】

- ①いちごはヘタを取り、縦3mm幅に切る。
- ②鍋に水、粉寒天を振り入れよく混ぜる。火にかけ沸騰したら弱火にして2～3分かき混ぜながら寒天をしっかり煮溶かし、砂糖を加えて溶けるまでよく煮る。
- ③粗熱が取れたら、①のいちごとレモン汁を加える。
- ④カップの中にラップを敷き、③を流し入れる。
- ⑤ラップの口はねじらずに輪ゴムでとめて、冷蔵庫で冷やし固める。
- ⑥固まったら、ラップをはずし皿に盛り付ける。ミントの葉を飾る。

管理栄養士からの
ワンポイントアドバイス 

キラキラの寒天の中から見えるいちごがとてもかわいいです。ラップで包むときにしわが出来ないようにするときれいに作れます。フルーツ缶でも美味しく作れます。

【1食分の栄養価】

エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩相当量
32	0.3	0.0	8.5	0.0
kcal	g	g	g	g