

壽柿茶巾(ことぶきかきちゃきん)



材料(1人分) 30kcal,0.4単位

かき 50g(1/3個) (黒豆用材料)
 水 10g(小さじ2) 黒豆(乾燥) 2g
 0カロリー甘味料 1g 0カロリー甘味料 0.5g
 粉寒天 1g 金粉(飾り用) 適宜

作りやすい量(6個分)

かき 300g(2個) (黒豆用材料)
 水 60g(大さじ2) 黒豆(乾燥) 12g
 0カロリー甘味料 6g(小さじ2) 0カロリー甘味料 2g(小さじ1弱)
 粉寒天 6g 金粉(飾り用) 適宜

つくり方

(黒豆の炊き方)

1. 黒豆はよく洗い、重量の4倍の水に漬けて一晩おいて吸水させる。
2. 鍋に漬けた水ごと入れ中火にかける。
3. 煮立ってきたら時々アクを取り除く。
4. 0カロリー甘味料を加え、落し蓋をし、黒豆がやわらかくなるまで煮詰める。

(柿茶巾作り方)

1. かきは皮をむき種を取り除き、適当な大きさに切り、ミキサーにかけてペースト状にする。
2. 1を鍋にうつし、0カロリー甘味料と粉寒天を加え、弱火でしっかり混ぜ合わせる。
3. 空き容器(プリンカップや小鉢で可)にラップを敷き2を流し込む。
4. 上から黒豆を載せ、ラップの口を持って茶巾に絞る。そのまま冷蔵庫に30分以上入れて冷やし固める。
5. 固まったらラップをはがし、上から金粉を振りかける。

栄養価 (1人当たり)	エネルギー(kcal)		たんぱく質(g)		脂質(g)		炭水化物(g)	
	30		0.4		0.2		7.7	
単位 (1人当たり)	表1	表2	表3	表4	表5	表6(g)	調味料	
	0	0.3	0.1	0	0	*(0.7g)	*	

* 計算せず