

フルーツ羹



嗜好食品



材料(1人分) 15kcal,0.2単位

- | | |
|--------------|-------------|
| 寒天液 | 浮き身② |
| 粉寒天 0.4g | グリーンキウイ 10g |
| 0カロリー甘味料 2g | 粉寒天 0.1g |
| 水 60g | 水 3.4g |
| 浮き身① | 浮き身③ |
| ゴールドンキウイ 10g | スイカ 10g |
| 粉寒天 0.1g | |
| 水 3.4g | |

つくりやすい量(約5個分)

- | | |
|--------------|-------------|
| 寒天液 | 浮き身② |
| 粉寒天 1.8g | グリーンキウイ 50g |
| 0カロリー甘味料 10g | 粉寒天 0.7g |
| 水 300g | 水 17g |
| 浮き身① | 浮き身③ |
| ゴールドンキウイ 50g | スイカ 50g |
| 粉寒天 0.7g | |

つくり方

<浮き身①と②共通>

1. キウイをフードプロセッサーでペースト状にし、ザルなどで濾して種を取り除く。
2. 鍋に水に入れて沸騰させ、粉寒天を加えてしっかり寒天を溶かす。
3. 寒天が溶けたら火からおろし、1のキウイのペーストを加えて泡立てないように混ぜる。
4. バットに流し入れて粗熱を取ったあと冷蔵庫で冷やし固める。
5. よく固まったら冷蔵庫から取り出し、5mm角に切り分ける。

<浮き身③>

1. スイカは皮と種を取り除き、5mm角に切り分ける。

<寒天>

1. 鍋に水と0カロリー甘味料を加え沸騰させる。沸騰したあと粉寒天を加えてさらに過熱し、寒天を十分に溶かす。(しっかり寒天を溶かすために加熱しましょう。加熱が足りないと固まらないことがあります。)
2. 粗熱が取れて寒天液にとろみが出てきたら、寒天液を容器に移し、浮き身①～③を入れ、位置を整える。
3. 冷蔵庫で冷やし固める。

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)	
	表1	表2	表3	表4	表5	表6(g)	調味料	
単位 (1人当たり)	0	0.2	0	0	0	*	*	

* 計算せず

無断転載禁止します