

スイカの水ようかん



嗜好食品



材料(1人分)

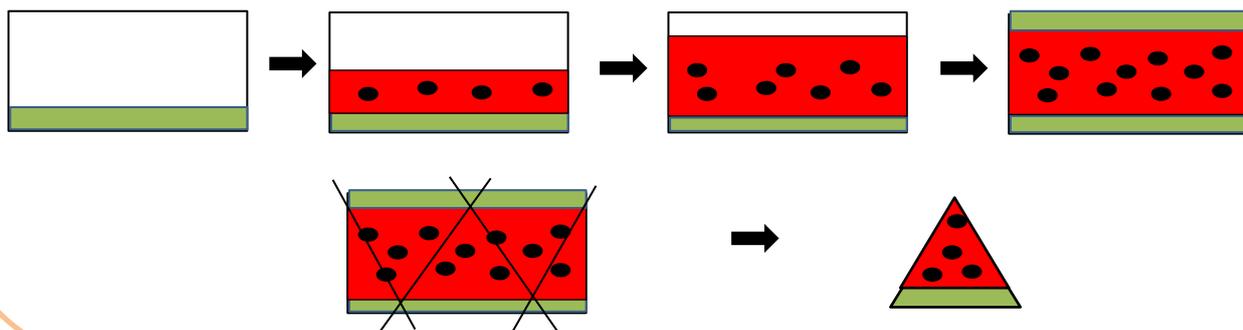
小豆(乾) 2g	抹茶 0.4g
0カロリー甘味料 1g	0カロリー甘味料 0.5g
白いんげん豆(乾) 5g	水 40g
すいか 50g	粉寒天 0.3g
0カロリー甘味料 2g	
粉寒天 0.5g	

つくりやすい量(約10個分(パウンドケーキ型程度))

小豆(乾) 20g	抹茶 4g
0カロリー甘味料 10g	0カロリー甘味料 5g
白いんげん豆(乾) 50g	水 400g
すいか 500g	粉寒天 30g
0カロリー甘味料 20g	
粉寒天 5g	

つくり方

1. 白いんげん豆と小豆それぞれを前日より水に漬けておく。
2. 別々の鍋に白いんげん豆と小豆と水を入れて火にかけ、アクが出てきたら煮汁を捨てながら豆がやわらかくなるまで煮る。
3. 2の豆がやわらかくなったら小豆は0カロリー甘味料を加え、更に煮詰める。
4. 鍋に水を沸かし、抹茶と0カロリー甘味料を加えて加熱し、沸騰してきたら粉寒天を加え、よく混ぜて溶かす。
5. 4の半分を容器に流し入れて粗熱が取れたら冷蔵庫で冷やし固める。
6. 2の白いんげん豆と皮と種を取り除いたスイカをミキサーに入れて攪拌しどろどろの状態にする。
7. 鍋に6を入れて火にかけ、焦がさないように煮詰め、0カロリー甘味料と粉寒天を加えて更に加熱する。
8. 5の抹茶寒天が固まったら、その上に3の茹で小豆の1/3を並べ、その上から7の半分を流し込む。粗熱を取って更に冷やし固める。
9. 8がある程度固まったら、残り1/3のゆで小豆を載せ、更にその上から7の残りを流し入れ、粗熱が取れたら冷蔵庫で更に冷やし固める。
10. 9の上に更に残りの1/3の小豆を載せて5の抹茶寒天の残り1/2を流し込み、粗熱が取れたら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)	
		44		1.8		0.2		9.5
単位 (1人当たり)	表1	表2	表3	表4	表5	表6(g)	調味料	
	0.3	0.3	0	0	0	0(0.7)	*	

* 計算せず

