

苺桜羊羹



材料(1人分) 31kcal,0.3単位

- いちご 20g
- 白いんげん豆 3g
- 0カロリー甘味料 2g
- 粉寒天 0.3g
- 普通牛乳 20g
- 桜の花の塩漬け 1個
- 桜の葉の塩漬け 1枚

つくりやすい量(約10人分)

- いちご 200g
- 白いんげん豆 30g
- 0カロリー甘味料 20g
- 粉寒天 3g
- 普通牛乳 200g
- 桜の花の塩漬け 10個
- 桜の葉の塩漬け 10枚

つくり方

1. 白いんげん豆は分量外の水に一晩つけて吸水させる。
2. 鍋に白いんげん豆と分量外の水(白いんげん豆がひたひたにつかるくらいの量)を入れて火にかけ、時々あくを取りながら、白いんげん豆がやわらかくなるまで煮る。
3. 白いんげん豆がやわらかくなったら、火を止めて冷まし、そのままミキサーに入れて形がなくなるまで攪拌する。
4. いちごはよく洗ってヘタを取り除き、白いんげん豆と同様に形がなくなるまでミキサーで攪拌する。
5. ボールに3と4を入れて混ぜ、裏ごしで濾して種や皮を取り除く。
6. 鍋に5と0カロリー甘味料と普通牛乳を加えて火にかけ、沸騰してきたら粉寒天を加えてよく混ぜ、焦がさないように加熱しながら、水分を飛ばす。
7. 6を容器に流し入れ、粗熱を取ってから冷蔵庫で冷やし固める。
8. 人数分に切り分け、桜の花の塩漬けと桜の葉の塩漬けをあしらったら完成。

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)	0.1	0.1	0	0.2	0	*	*	

* 計算せず