

桜寒天



材料(1人分) 3kcal,0単位

- 道明寺羹(上半分)
道明寺粉 0.1g
0カロリー甘味料 1.3g
粉寒天 0.2g
水 20g
- 桜羹(下半分)
ラズベリー 1.6g
桜の花(塩漬け) 0.8g
0カロリー甘味料 0.7g
粉寒天 0.2g
水 13g

つくりやすい量(約12個分) 37cmのトヨ型1個分

- 道明寺羹(上半分)
道明寺粉 1g
0カロリー甘味料 15g
粉寒天 2g
- 桜羹(下半分)
ラズベリー 20g
桜の花(塩漬け) 10g
0カロリー甘味料 8g
粉寒天 2g

つくり方

出来上がり図と上下逆の順で作るので、まず道明寺羹から作ります。

- 道明寺羹(上半分)
 1. 道明寺粉に分量外の熱湯を小さじ1杯程度加え、10分ほど置きふやかしておく。さらに10分後にも大さじ1程度の熱湯を加え、10分ほどおいておく。
 2. 鍋に水、0カロリー甘味料、粉寒天を加えて火にかけ、十分に煮溶かす。
 3. 十分に寒天が溶けたら火からおろし、粗熱をとる。
 4. 3の粗熱がとれて、少しとろみが出てきたところで1のふやかした道明寺粉を加えてゆっくりと混ぜ、型に流し入れる。
 5. 冷蔵庫で冷やし固める。
- 桜羹(下半分)
 1. 桜の花の塩漬けを水でよく洗って塩気を取り、茎やがくを取り除き花びらだけの状態にする。花びらは分量外の水につけておく。
 2. ラズベリーは鍋に入れてスプーンの背などでつぶし、大さじ3杯程度の水を加えて火にかけ煮詰め、ざる等で濾して粒のある部分は取り除く。
 3. 別の鍋に水、0カロリー甘味料、粉寒天、2のラズベリーを加えて加熱し、よく混ぜて寒天を煮溶かす。
 4. 十分に寒天が溶けたら火からおろし、粗熱をとる。
 5. 1の桜の花びらをザルにあけ、水気を切ったものを4に加え、泡立てないようにゆっくりと混ぜる。
 6. 道明寺羹の上に流し入れて、更に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)	
		3		0		0		0.5
単位 (1人当たり)	表1	表2	表3	表4	表5	表6(g)	調味料	
	*	*	0	0	0	0(1.2g)	*	

* 計算せず

無断転載禁止します