

あべかわ風きくらげ羹♪



材料

生きくらげ	30 g	水	500ml
粉寒天	4g	黒みつ	適量
砂糖	50g	きな粉	適量

調理方法

- ① 生きくらげは洗ってみじん切り。
- ② 鍋に水と粉寒天を入れ、火にかける。混ぜながら沸騰したらさらに2分ほど加熱し煮溶かす。
- ③ 砂糖と①を加え少々火を通したら火からおろす。ぬらした流し缶に流す。
- ④ 冷やし固めたら2 cm角くらいに切る。皿に盛り、好んで黒みつやきな粉をかける。

栄養価 (黒みつ、きな粉は除く)

エネルギー	たんぱく質	脂質	ビタミンD	塩分
208 kcal	0.4g	0.1g	11.8 μg	0g