

おすすめレシピ

【1人分の栄養価】

エネルギー 143kcal

たんぱく質 5.1g

脂質 4.4g

食塩相当量 0.2g



黒ごま寒天

材料(4人分)

寒天	2g
水	1カップ
はちみつ	大さじ1 1/2
牛乳	100ml
スキムミルク	大さじ3
黒ごま(練り)	大さじ1/2

作り方

- ① 寒天を水に浸し、ふやかしておく。
- ② 鍋に水2カップを入れて火にかけ、寒天を煮溶かす。
はちみつを加える。
- ③ スキムミルクを牛乳で溶き、②に加え、沸騰直前まで火に
かける。
- ④ ③をこし器で濾し、練りごまを加えてよくかき混ぜる。
粗熱をとり、冷蔵庫で冷やし固める。

