

「きんぴらごぼう」から作る

②もずく寒天

【材料】 作りやすい分量(16 食分)

もずく	100g
水	400ml
粉寒天	4g
きんぴらごぼう	1 パック(28g)

【作り方】

- ①もずくを水(分量外)に浸して塩抜きし、食べやすい長さに切る
- ②鍋に水 400mlを入れ沸騰させる
- ③鍋に寒天を加え、弱く沸騰させながら透明になるまで 2～3 分まぜる
- ④ ③にきんぴらともずくを入れ、ひと煮立ちさせる
- ⑤バットなどの型に流し入れ、粗熱が取れたら冷蔵庫で冷やす

【ポイント】

- ・冷やす前に薄切りのきゅうりやにんじんを浮かべてもきれい
- ・和風やごまドレッシングをかけてもおいしく召し上がれます

1食あたり

エネルギー	たんぱく質	脂質	塩分
2kcal	0.1g	0.0g	0.1g