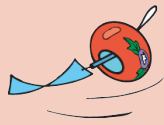




かんたんレシピで気軽につくろう!



ひんやり夏スイーツ

水まんじゅう

【1人あたり エネルギー 108kcal 塩分 0g 1食分40円】



つるんとした食感がおいしい!
よく冷やしてお楽しみください!

《材料:各5個分》

水まんじゅうの素(露草)	25g
グラニュー糖	85g
水	200cc
餡	75g
〈花の露〉	
水まんじゅうの素(露草)	25g
グラニュー糖	85g
水	200cc
しろあん	75g
桜の塩漬け	5つ
〈まりも〉	
水まんじゅうの素(露草)	25g
グラニュー糖	85g
水	200cc
餡	75g
抹茶	大さじ1

- 1 餡を、5個に丸めておく。
- 2 乾いたボールに、露草とグラニュー糖を入れ、よく混ぜ合わせる。
- 3 鍋に水を入れ、1をダマにならないようにかき混ぜながら、少しづつ入れる。
- 4 鍋底から、木しゃもじで混ぜながら、加熱する。
- 5 沸いてきたら、軽く沸騰する状態に火加減をして、8分程焦がさないように練り続け、火からおろす。
- 6 容器の2/3まで、5の生地を入れ、餡玉を入れ、軽く押さえる。
- 7 その上から生地を入れ、ふたをして、冷やし固めて、型から出す。

～応用1～ 〈花の露〉

餡を入れる前に、さつと水洗いした桜の花の塩漬けを入れ、餡玉を白餡にして作る。

～応用2～ 〈まりも〉

餡玉に抹茶をまぶして入れる。

コーヒー水ようかん

【1人あたり エネルギー 97kcal 塩分 0.03g 1食分37円】



コーヒーの苦味とあんこが絶妙にマッチ!
あまったるくなく癒されます!

《材料:4個分》

粉寒天	小さじ1/2
水	150ml
砂糖	大さじ2
インスタントコーヒー	大さじ1
こしあん	150g
生クリーム	20ml

(コーヒーフレッシュでもいい)

- 1 鍋に分量の水を入れ、粉寒天を振り入れ、かき混ぜて溶かしたら火にかける。
- 2 時々かき混ぜながら、弱火で2～3分、加熱する。
- 3 粉寒天が溶けたら、砂糖とインスタントコーヒーを加えて煮溶かす。
- 4 火を止めて、こしあんを入れ、むらなく混ぜる。よく混ぜたら、再び、中火にかけ、煮立ったら、火を止める。
- 5 鍋の底を氷水につけ、底をこするようによく混ぜながら、あら熱を取る。
- 6 液が重くなるとろみがついたら、器(水でさつとぬらしておく)に流し入れる。
- 7 冷蔵庫で1時間ほど、冷やし固める。
- 8 生クリームをかけて食べる。

※とろみがつくとあつという間に固まってくるので、ご注意。
容器に流し入れる前にもどんどんかたくなるので、手早く行います。

ミルク寒天入りフルーツパンチ

【1人あたり エネルギー 220kcal 塩分 0.02g 1食分230円】



スイカを器にして見た目に楽しめましょ!
寒天や白玉も入って食べるのが楽しいスイーツ!

《材料:4人分》

粉寒天	1/2袋
水	100ml
砂糖	40g
牛乳	200ml
白玉粉	
白玉粉	60g
水	約大さじ4
スイカ	
スイカ	1/2玉
キウイ	1個
角切りパイナップル	4～8個
砂糖	40g
水	150ml
コアントロー	少々

- 1 鍋に分量の水を入れ、粉寒天を振り入れ、かき混ぜて溶かしてから火にかける。
- 2 時々かき混ぜながら、沸騰してから弱火で2～3分、加熱する。
- 3 砂糖を加えて溶かし、火を止めて、牛乳を加える。
- 4 水でぬらしたバットに流し入れ、冷やし固めて、星型でぬく。
- 5 白玉粉は水を加えてよくこね、耳たぶくらいの硬さに練り、一口大に丸めてゆでて冷ます。
- 6 スイカを飾り切りにして、果肉を一口大にする。
- 7 キウイも一口大に切る。パイナップルも大きさをそろえる。
- 8 水と砂糖を鍋に入れて、一煮立ちさせ、よく冷まし、コアントローを加える。
- 9 スイカの器に、4、5、6、7を盛り、8のシロップを注ぐ。