

かにかまの寒天寄せ

《材料：4人分》

【1人あたり 55円 エネルギー 83cal 塩分 1,8g】



水……………500cc
粉寒天……………1袋(4g)

A
めんつゆ(2倍濃縮)…大さじ3
塩……………小さじ1/4
みりん……………大さじ1

かにかまぼこ……………80g
ねぎ(小口切り)……………25g
卵……………2個

- ① かにかまは3～4つに割いておく。卵は溶きほぐす。ねぎは小口切りにする。
- ② 鍋に水を入れて粉寒天を振り入れ、混ぜる。混ざったら、強火～中火で混ぜながら加熱し、沸騰させる。
- ③ 沸騰してから2分(吹きこぼれに注意しながら)、沸騰させ続ける。
- ④ かにかま・ねぎとAの調味料を入れて味見する。塩はここで調節する。(少し濃いめが冷たくした時においしい)
- ⑤ 卵は出来るだけ細く、火を止めてからざっくり混ぜる。
- ⑥ 流しかんに移し、氷水につけ、粗熱を取ってから冷蔵庫で冷やし固める。
- ⑦ 固まったら型から外して適当な大きさに切り、出来上がり♪

さっぱりしたおろしポン酢にごま油をプラスすることで、コクがでて、さらに食欲が増します!

ミモリ豆腐

《材料：4人分》

すだちしょうゆ

【1人あたり 46円 エネルギー 30cal 塩分 0,4g】

和三盆

【1人あたり 30円 エネルギー 45cal 塩分 0g】



水……………500cc
粉寒天……………1袋(4g)
砂糖……………大さじ3
絹ごし豆腐……………1/2丁
すだち……………2個
しょうゆ……………適量
和三盆糖……………大さじ2

- ① 絹ごし豆腐は30分ほど前に冷蔵庫から出し、水切りしておく。すだち2個を薄く輪切りにし4枚分とり、残りはくし形のを4つ用意する。
- ② 豆腐を8人分に切り、流しかに並べておく。
- ③ 鍋に水を張り、粉寒天を振り入れる。沸騰したら、2分待って砂糖を入れ煮溶かす。氷水につけ、あら熱をとる。
- ④ 人肌程度になったら、豆腐に直接当たらないように、流し入れる。
- ⑤ 冷蔵庫に入れ、食べる直前まで冷やす。
- ⑥ 寒天を切り分け、4個分にすだちのスライスをトッピングし、すだちとしょうゆを添える。残りの4つには和三盆をふりかけて出来上がり。

煮込むのでお肉が柔らかく!優しい味がしっかりしみこみます!
さっぱりした夏にピッタリのおかず!

フルーツ牛乳かん

《材料：4人分》

【1人あたり 52円 エネルギー 117cal 塩分 0,08g】



水……………150cc
粉寒天……………1袋(4g)
牛乳……………250cc
フルーツ缶のシロップ……………100cc
砂糖……………大さじ2
みかんの缶詰……………250g

- ① みかんの缶詰からシロップ100ccとり、容器の中にかんを敷き詰めておく。
- ② 鍋に水と粉寒天を入れ、よく混ぜて溶かす。かき混ぜながら強火にかけ、沸騰したら中火に落とし、2分加熱する。
- ③ 缶詰のシロップと砂糖を加え、砂糖を煮溶かす。
- ④ 火を止めて、常温に戻した牛乳を少しずつ加えて混ぜる。
- ⑤ 容器に寒天液を流し入れる。粗熱が取れたら冷蔵庫に入れて冷やし固める。

みんな大好きな牛乳かん!
優しい甘みでパクパクいけちゃうおいしさです!