

寒天料理



こしょうをきかせてもおいしいです。

ひじきのサラダ

H・Aさん（宮川）

1人分エネルギー 67 Kcal 塩分 0.6g



<4人分の材料>

角寒天…………… 1本
 ひじき（乾）…………… 12g
 ツナ缶…………… 80g（小1缶）
 きゅうり…………… 1本
 塩…………… 少々
 レモン汁…………… 大さじ2
 塩…………… ミニスプーン1（1g）
 こしょう…………… 少々

<作り方>

- ① ひじきはたっぷりの水で戻し、洗って沸騰した湯でさっと茹で、ざるにあけて水けをきる。
- ② ツナ缶は油をきる。
- ③ 角寒天は洗って、水に3分位つける。絞ってちぎる。
- ④ きゅうりは縦半分につけて斜め薄切りにし、塩をふってもむ。しんなりしたら汁気をしぼる。
- ⑤ レモン汁、塩、こしょうを混ぜ合わせ、①②③④と和える。

少し変わった食感で、20人以上の来客に良いと思います。

あずき入り天よせ

五味 勝子さん（宮川）



<作りやすい分量>

角寒天…………… 3本
 水…………… 1100cc
 ゆであずき缶…………… 小1缶（190g）
 生クリーム…………… 200cc
 砂糖…………… 240g
 塩…………… 小さじ1

<作り方>

- ① 角寒天は洗って、30分以上水に浸す。
- ② 鍋に水と寒天をちぎって入れ煮溶かす。
- ③ 砂糖と塩を入れ、溶けたらこす。
- ④ 火にかけ、あずきを入れて火を止める。
- ⑤ 粗熱を取ってから生クリームを入れて、よく混ぜながら型に移して冷やし固める。

1人分エネルギー 109 Kcal 塩分 0.3g

※ 20個に分けた場合で計算

POINT

- あずきが沈んでいるので、流してすぐ良く散らすと良い。



大人のデザートです。

ふるふる酒粕寒天

田附 愛衣さん (玉川)



1人分 エネルギー

261
Kcal

塩分 0.3g

<4人分の材料>

粉寒天	小さじ 1/2
水	100 cc
砂糖	大さじ 3
牛乳	100 cc
酒粕	50 g
生クリーム	200 cc

<作り方>

- ① 牛乳、酒粕、生クリームをミキサーにかける。
- ② 鍋に水、粉寒天を入れ、火にかけ沸騰したら中～弱火で1～2分沸騰させ、砂糖を加えて溶かす。
- ③ ②に泡立て器でかき混ぜながら、①を少しずつ加えていき、よく混ぜたら火からおろし、粗熱がとれてから型に流して冷蔵庫で冷やし固め、器に盛る。

POINT

- 季節のフルーツを添えてお召し上がりください。



えごまと、くるみの風味を生かしました。

えごま寒天

O・Tさん（泉野）



<4人分の材料>

えごま	50 g
角寒天	1本
水	350 cc
牛乳	200 cc
砂糖	50 g
くるみ	10 g

1人分エネルギー 85 kcal 塩分 0.1g

※ 8個に分けた場合で計算

<作り方>

- ① えごまは、軽く炒りしっとりするまですりつぶす。
- ② 角寒天を洗って30分以上水に浸し、水分を絞ってちぎり、分量の水と一緒に鍋に入れて弱火にかけ、蓋をして10分位加熱して寒天を煮溶かす。
- ③ 牛乳に砂糖を加えて温めておき、②に加えて混ぜて網でこす。
- ④ ①に③を加え、かき混ぜながら粗熱をとり、容器に流す。
- ⑤ 粗く刻んだくるみを加えて冷やし固める。

POINT

- えごまは、フードプロセッサーで細かくすると、時間短縮できます。



豆乳寒（わらび餅風）

伊藤 真由美さん（玉川）



<作りやすい分量>

角寒天	1本
水	200cc
豆乳（調整豆乳）	600cc
砂糖	60g
きな粉	適宜
黒蜜	適宜

1人分エネルギー 115 kcal 塩分 0g

※ 8個に分けた場合で計算

<作り方>

- ① 角寒天を洗い30分以上水に浸し、絞って細かくちぎり分量の水に入れる。
- ② ①を火にかけ、弱火でふたをして寒天を煮溶かす。溶けたら砂糖、温めた豆乳を入れる。
- ③ ②をこし、バットなどに流し固める。（冷蔵庫で冷やした方が美味しい）
- ④ 器に盛り、黒蜜、きなこをかける。

POINT

- 砂糖は好みで入れなくても良い。
粉寒天で作るときには、沸騰したら中～弱火で2分程煮立たせる。