

いちじくの 寒天よせ



曙町産
「いちじく」使用

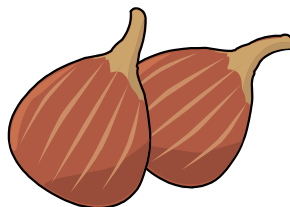


栄養価(1人分あたり)

エネルギー	70kcal
たんぱく質	0.4g
脂質	0.1g
食塩相当量	0g

材料(1人分)

いちじく	60g
水	50g
砂糖	大さじ1
粉寒天	0.4g
レモン汁	10ml



作り方

- ① いちじくは皮をむき、荒くつぶす。
- ② 鍋に水と砂糖、粉寒天を入れ、2分以上煮立たせる。
- ③ ②に①を入れ、ひと煮立ちしたら、レモン汁を入れ火を止める。
- ④ ③を型に注ぎ入れ、冷蔵庫で冷やしかためる。