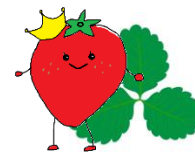


【献立名】

いちごかん



【料理名】

材 料	分 量 (4人分)
粉かんてん	1袋
水	2カップ
いちご	200g
レモン汁	大さじ1
砂糖	80g

【作り方】

- 1 水1カップに粉寒天を入れ、火にかけて煮溶かし、砂糖を加えて4～5分煮る。
- 2 いちごはミキサーにかけて水1カップとともにレモン汁を加える。
- 3 粉寒天のあら熱がとれたらいちごと合わせ流し箱に入れ冷やし固める。食べやすい大きさに切り分ける。

栄養価 (1人分)

熱量 42kcal たんぱく質 0.1g 脂質 0g 炭水化物 10.4g 食塩相当量 0g

