



親子で作ろう!

ひといき
レシピ

寒天ようかん



食
豆知識

あんは、和菓子には欠かせない食材です。小豆には食物繊維がたっぷり含まれていますので、便秘解消に効果が期待できます。生クリームやバターをたっぷり使う洋菓子よりも、あんを使った和菓子は比較的低カロリーが低いことも知られていますね。

材料 (流し函 11.5cm×14cm×深さ4.5cm)

市販のこしあん(つぶあんでもOK)…250g
粉寒天…2g 塩…少々
砂糖…30g 水…200cc



作り方

- 鍋に粉寒天と砂糖、塩、水200ccを入れ、中火にかけます。木べらでゆっくりとかき混ぜながら溶かしていきます。1～2分沸騰させたら火を止めましょう。
- 1にこしあんを入れ、よく混ぜます。なめらかになったら再び火にかけます。沸騰するまでかき混ぜましょう。
- 沸騰したら鍋を火から下ろして、粗熱を取ります。型に流して少し冷ましたら、冷蔵庫で冷やし固めてできあがりです!

流し函の代わりに、プリン型で冷やし固めてもOKです! できたてはあっさり味。時間を置くとほどよい甘味を感じることができます♪