

1月のレシピ

【副菜】果物80g

きらきらキウイ

【1人分栄養価】 エネルギー70kcal
たんぱく質0.8g 食塩相当量 0.0g



材料【4人分】

粉寒天	1.6 g	キウイ フルーツ	4個 (320g)
水	200ml	レモン	8切れ
砂糖	30 g		
レモン汁	5ml (小さじ1)		

【作り方】

①鍋に水と粉寒天を入れて溶かした後、火にかける。1分間沸騰させる。

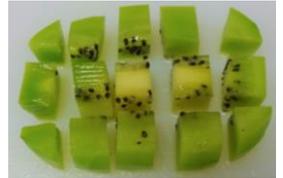


②火を止め、砂糖を入れて溶けるまで混ぜる。

③冷めたらレモン汁を入れ、型に流し入れて冷やし固める。



④キウイは皮を剥いてサイコロ状に切り、レモンはいちょう切りにする。



⑤寒天が固まったら、フォークで粗くつぶす。キウイと和える。



⑥器に盛り、レモンを添える。



町内でも生産されているキウイ。硬い場合はりんごやバナナと一緒に袋に入れておくと、エチレンガスで2、3日で食べごろになります。