

かぼちゃかん



- 1人当たり
エネルギー 57kcal
食塩相当量 0g

材料（流し缶1缶分）	
かぼちゃ	300g
粉寒天	4g
水	200cc
牛乳	200cc
砂糖	60g

★ 作り方 ★

- ①かぼちゃは皮と種をのぞいて柔らかく茹で、裏ごしをします。
- ②水に粉寒天を振り入れ、弱火にかけて煮溶かし、砂糖と牛乳を加えます。
- ③裏ごしたかぼちゃと②を合わせ、水で濡らした流し缶に入れ、冷やし固めます。

フルーツ白玉



- 1人当たり
エネルギー 109kcal
食塩相当量 0g

材料（4人分）	
白玉粉	80g
牛乳	80g
お好みの果物	適量
缶詰の汁	200cc
水	200cc
砂糖	大さじ2

★ 作り方 ★

- ①白玉粉に牛乳を少しずつ加えて練り、耳たぶの柔らかさにこね、ひと口大に丸めて茹でます。
- ②果物（パイン缶、りんご、バナナ等）は食べやすい大きさに切ります。
- ③鍋に水と砂糖を鍋に入れて煮溶かし、缶詰の汁を加えて冷まします。
- ④器に白玉、フルーツ、シロップを盛り付け、出来上がり。

【白玉団子の代わりに白こんにゃくでも】

* 鍋で水(200cc)と砂糖(50g)を煮溶かし、シロップを作り、冷ましておきます。白こんにゃく(320g)は小さく切って茹で、ザルにあげて水気を切り、シロップにつけておきます。