



夏にぴったり！さっぱり！

夏野菜とフルーツのはちみつ寒天

【材料】 4人前

※530mL(高さ4.5cm)の容器を使用

パプリカ(赤)	1/2個(75g)
にんじん	1/2個(90g)
コーン缶	70g
桃	1個(150g)
水	200mL
粉寒天	2g
レモン汁	大さじ1(15mL)
はちみつ	30g

このレシピのポイント

寒天には食物繊維が含まれており、腸内環境を整える働きがあります。はちみつはさとうで代用できますが、はちみつを使うことで甘みが強くなり、香りも楽しむことができます。

また、レモン汁でさっぱりとした味わいになり、夏が旬の野菜、フルーツの甘さと、さまざまな食感を堪能できます。腹持ちが良くて満足感があり、デザート感覚で食べることができるおかずです！



調理時間 **20分** 食塩相当量 0.0g カロリー 69kcal

※冷やし固める時間を除く

栄養価 (1人分あたり)

たんぱく質	0.9g	食物繊維	2.4g
脂質	0.3g	カリウム	221mg
炭水化物	14.2g	ビタミンC	39mg

日本食品標準成分表2020年版(八訂)に対応

【作り方】

- ①にんじんと桃の皮をむき、パプリカはヘタを取り、それぞれ8mm角に切る。桃はレモン汁(分量外)にさっとつけて水気を切り、コーン缶の水気も切っておく。
- ②にんじん、パプリカ、コーンを鍋に入れ、水(分量外)を加えて中火で3分間茹で、ざるにあげておく。粗熱がとれたら、型に桃、コーン、にんじん、パプリカの順で並べる。
- ③小鍋または小さめのフライパンに水と粉寒天を入れて混ぜ合わせ、中火にかけて混ぜながら加熱する。
- ④沸騰したら弱火にし、かき混ぜながら沸騰状態のまま2分加熱する。はちみつを加えて溶かしたら火を止める。粗熱がとれたらレモン汁を加えて混ぜ、②の型に流し入れ、ラップをかけて冷蔵庫で30分間冷やし固める。
- ⑤型から取り出し、好みの大きさに切ったら完成。

ももんが作

制作：大阪公立大学生生活科学部・生活科学研究科
大阪市立大学生生活科学部・生活科学研究科