

フルーツ寒天

デザート



Memo

袋ごと牛乳パックに入
ると、綺麗な四角形にな
ります。牛乳パックがなけ
ればタッパーなどでもOK!
フルーツ缶は、缶切りがな
いと開かないものが多く
売られています。缶詰と一
緒に缶切りも常備してお
きましょう。

【材料】4人分

フルーツ缶 1缶(200g)
砂糖 大さじ1
水 100ml
粉寒天 4g



紐で縛っておくと安心!

【作り方】

- ①ポリ袋に材料すべてを入れる。
- ②ポリ袋の中に空気が入らないようにねじり上げ、袋の口を上の方でかたく結ぶ。
- ③鍋に湯を沸かし、②を入れて10分加熱する。
- ④③を取り出し、袋ごと型（牛乳パックなど）に入れて、常温で固める。

【栄養価】1人分

エネルギー	たんぱく質	脂 質	炭水化物	食塩相当量
40kcal	0.5g	0.1g	12.5g	0g