

お手軽減塩レシピ

【コーンポタージュの寒天寄せ】

今回は暑い夏にぴったりの寒天寄せです。寒天には食物繊維が豊富に含まれています。
お皿に盛りつけてもかわいいですね 🍓

材料(2人分)



- ・コーンポタージュの素 2袋
(冷たい牛乳用)
- ・牛乳 130ml
- ・粉寒天 2g
- ・水 100cc
- ・グリーンピース(冷凍) 10g
- ・プチトマト 2個

作り方【1人分の食塩相当量:0.4g】

- ① 水100ccに粉寒天を入れて、電子レンジ(600W)で2分加熱します。
- ② ①の粗熱がとれたらコーンポタージュと牛乳を混ぜ合わせます。
- ③ グリンピースは飾り用を数粒残して、②にまぜます。
- ④ ③をグラスに入れて、冷蔵庫で冷やします。
- ⑤ ④が固まったら、プチトマト、グリーンピースで飾ります。



できあがり!