



8月のお手軽減塩レシピ

“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 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。



1人分 食塩相当量 0.4g