

# ～水ようかんのレシピ～

材料	切り方など	1人分(g)	〇人分	＜参考＞	
				小さじ1	大さじ1
水		30		調味料	
粉寒天		0.3		精製塩	6g 18g
砂糖		4		あら塩	5g 15g
こしあん		25		上白糖	3g 9g
				三温糖	3g 9g
				グラニュー糖	4g 12g
くず粉	水に溶く	0.4		醤油	6g 18g
水		3		みそ	6g 18g
				酒・酢	5g 15g
カップ		1個		油	4g 12g
(給食では60ccのプラカップを使用。)				片栗粉	3g 9g
				ウスターソース	6g 18g
				トマトチャップ <sup>®</sup>	5g 15g
				マヨネーズ	4g 12g

エネルギー:103kcal たんぱく質:5.1g 脂質:0.6g 食塩相当量:0g

※分量は、可食部の重量です。  
野菜のへたや卵の殻は含みません。

## ＜作り方＞

- 1 粉寒天を水に溶かし、火にかける。ヘラでよく混ぜ、粒がなくなったら砂糖も煮溶かす。
- 2 火を止めてこしあんを加え、さらによく混ぜる。
- 3 水で溶いたくず粉を加え、再び火にかけてひと煮たちさせる。
- 4 少しとろみがついたら、火を止めて、そっとカップに分注する。
- 5 粗熱を取り、冷蔵庫で冷やし固める。

※大量調理のレシピを1人分で換算しています。水分量など、ご家庭で適宜調節してください。



嘉祥の日に合わせて提供した和のスイーツです。舌触りがなめらかで、つるんとした食感が楽しめます。