

ぶどうとあずきの夏のデザート

ぶどう入り小倉寒天



【1人分の栄養価】

エネルギー	60Kcal
脂質	0g
塩分	0g

材 料（8人分）

あずきの甘煮（市販品）	80g
デラウェア（種なし）	24粒
水	650ml
粉寒天	4g
グラニュー糖	70g

作り方

- ① 鍋に水と粉寒天を入れて強火にかけ、混ぜながら煮立てる。煮立ったら中火弱にして2分ほど静かに煮立て、グラニュー糖を加え混ぜて火を止める。
- ② ぶどうは皮をむいておく。
- ③ プリンカップに①を大さじ2注ぎ、あずきの甘煮とぶどうを入れ、水を張ったバットに入れて冷やし固める。残りの寒天液が固まらない内にカップに入れ、さらに冷やし固める。
- ④ 型から出し盛り付ける。

▼料理のポイント

透明な寒天からぶどうが透けて見え、涼しげです。
寒天液は口どけがよいように、ゆるめにしました。

▼枝豆の栄養

ぶどうはアントシアニンなどのポリフェノールが豊富です。特に種や皮の部分に多く存在します。

ポリフェノールは抗酸化作用があり、動脈硬化を予防します。