

1部

『エネルギーを摂るための工夫』
エネルギー100kcal以上、たんぱく質3g以内

水ようかん～もものソースを添えて～



栄養成分(1人分あたり)

・エネルギー:	201	(kcal)
・たんぱく質:	2.1	(g)
・カリウム:	32	(mg)
・リン:	24	(mg)
・食塩:	0.0	(g)

作業時間

(冷やし固める時間を除く)

20 (分)

価格(1食あたり) 61.2 (円)



材料(1人分)

・水ようかん	
こしあん	45g
水あめ	25g
☆水	20ml
☆粉寒天	0.3g
・もものソース	
白桃(缶詰)	15g
上白糖	7g
レモン果汁	5ml
ミント(付け合わせ)	1枚



作り方

- ①白桃を缶詰から取り出し、ザルにあげて軽く水で洗い、水切りをする。
- ②白桃を細かくみじん切りにしたら、深皿に移し、上白糖を加え混ぜて電子レンジ600wで1分半加熱する。白桃の表面にツヤが見えたらレモン果汁を加え混ぜてから冷蔵庫で冷やす(再加熱は30秒毎で行う)。
- ③弱火で熱したフライパンでこしあん和水あめを混ぜる。混ぜりきったら火を止める。
- ④鍋で☆を混ぜてから中火で沸騰させる。沸騰後2分間へらで混ぜ続けたら火を止める。
- ⑤鍋に③で水あめと混ぜたこしあんを入れてしっかり混ぜる(こしあんが鍋の底に沈まなくなるまで)。
- ⑥混ぜ終えたら容器に注いで、2時間ほど冷蔵庫で冷まし固める。
- ⑦水ようかんが固まったら容器から取り出し、食べやすい大きさに切る。皿に盛り付けたら②で作ったもものソースをかけて完成。

アピールポイント

- 全てスーパーで揃えることができる材料です。
- 缶詰を使用することでソースがやわらかく簡単に仕上がります。
他の果物缶詰を用いたアレンジも可能です。
- 缶詰のシロップを切ることで白桃から溶出したカリウムをカットできます。
- 水あめを使用することでなめらかな口当たりになるため、普段とは少し変わった水ようかんが味わえます。
- 電子レンジを活用して果物缶詰から簡単にジャム風のソースを作れます。
今回の場合は糖度約30度で作成しております。糖度は全体量に対する砂糖量の割合を示します。
(計算式)糖度(%) = 砂糖量(g) ÷ 全体量(g) × 100 で求められます。
糖度が高いほどエネルギーを多く摂れます。また、保存性が高まり長持ちします。