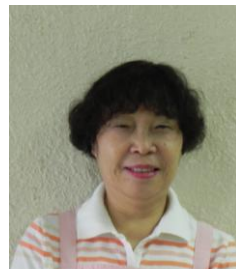




# 我が家の味自慢リレー



**紹介者**  
 鴻巣市食生活改善推進員協議会  
 鴻巣支部 大島 俊子 さん



## 材料（4人分）

- 水 ..... 350cc
- 粉寒天 ..... 4g
- 砂糖 A ..... 大さじ1
- カステラ ..... 3切れ
- 季節のフルーツ（巨峰、メロン、みかん缶など） ..... 1カップ程度
- 生クリーム ..... 1/2カップ
- 砂糖 B ..... 大さじ1
- りんご（皮つき） ..... 適量

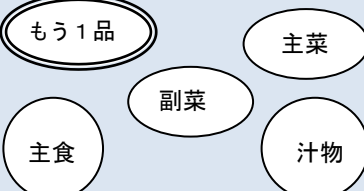
## 作り方

- ① 水に砂糖 A、粉寒天を入れ火にかける。2～3分沸騰させ火からおろし、木じゃくしで混ぜながらあら熱をとる。
- ② ガラスのコップにカステラをちぎって敷き詰め、フルーツをのせる。①をかけて上面をならし、冷蔵庫で冷やす。
- ③ 生クリーム、砂糖 B を合わせ、泡立て器で角が立つまで泡立て②に盛りつける。
- ④ りんごうさぎを作り、塩水にくぐらせ、生クリームの上に飾る。

簡単に作れるデザートです。  
 夏休みに、ぜひ作ってください！



主食・主菜・副菜を揃えましょう。  
 今回のメニューは「デザート」です。



## 1人分の栄養価

- エネルギー ..... 294kcal
- 炭水化物 ..... 43.3g
- タンパク質 ..... 4.7g
- 脂質 ..... 11.5g
- 塩分 ..... 0.2g