キウイフルーツ

栄養学科の学生が考えました！

【キウイたっぷりフルーツ豆乳寒天】

所要時間 35 MIN



分量（一台分　12×13.5cm）

キウイフルーツ ……一個
パイナップル（缶詰）…2枚
いちご ……2個
ブルーベリー ……6個
豆乳 ……400ml
粉寒天 ……4g
水 ……200ml
さとうきび糖 …50g

作り方

1. パイナップルの缶詰…水気を切り、半分に切る。
   キウイ…輪切りにし、周りをv字に切り、花の形にする。
   いちご…半分に切る。
2. 鍋に水、寒天を加えてよく混ぜ、中火にかけ、沸騰したら弱火で1分間よく混ぜ、
   さとうきび糖を加え溶かし、豆乳を加えて混ぜ、粗熱をとり、型を軽く水で濡らし、流しいれる。
3. 冷蔵庫に5分位冷やし、フルーツを上に乗せて、冷蔵庫で固める。

※　型から取り出し、食べやすい大きさに切り、盛り付ける。