

## 甘酒と小豆の寒天寄せ

## ～ 甘酒を使った簡単腸活デザート！ ～



1人分 87kcal  
塩分 0.1g

### 材 料（6人分）

甘酒（こうじ）	1/2カップ（100g）
ゆで小豆（缶詰）	200g
寒天（粉末）	4g
湯	1カップ（200mL）

### 作り方

- 1 大きめの耐熱ボウルに湯を入れ、寒天を加え、泡だて器でよく混ぜる。  
そのままラップをせず、電子レンジ600Wで3分加熱する。
- 2 電子レンジから取り出し、一度泡だて器で混ぜ、甘酒とゆで小豆を加えよく混ぜ合わせる。
- 3 人数分の容器に分け入れ、冷蔵庫で冷やし固める。