草津ハートセンター栄養教室試食レシピ

＝　甘酒の甘みを生かして作る　＝

「水無月風デザート」（　バット１５×１３．５ｃｍ）

材料　☆　甘酒　どろっとした状態のもの　　１５０ｇ
（使用品はこうじ 100%と水のみで作ったもの）
☆　粉ゼラチン　　１０ｇ
☆　粉寒天　　２ｇ
☆　水　　５００ｇ
☆　甘納豆（トッピング）　　適量

作り方

１．鍋に水を入れ粉寒天を加えて沸かし、完全に寒天を溶かして火を止める。
２．甘酒を加えてよく混ぜる。
３．ふやかしたゼラチンを加えよく混ぜる。
４．③の液をお玉（レードル）一杯ほど鍋に残し、残りの液を流し型やバットなどに流し入れて冷蔵庫で固める。
５．④の表面が固まりかけたら一旦冷蔵庫から出して甘納豆をトッピングする。
残しておいた液を温め、液状にしたものを全体に流して冷蔵庫で完全に固める。
６．カットして盛り付ける。

調理ポイント

今回使用の甘酒は、こうじ１００％です。甘みが強い市販品で作る時は、ゼラチンを加える前に味をみて、足りない場合は砂糖を足してください。

雑学❣
一般的に冷たいものの甘さは感じにくいので、常温で美味しいと思うよりやや甘めにすると美味しく出来上がります。