

# 勤労食×安城農林高校×農務課

料理名

いちごジャムの紅白寒天

調理方法

煮る

材料（2人分）

## 【牛乳寒天】

粉寒天	2g
水	150cc
牛乳	100cc
上白糖	30g

## 【いちご寒天】

粉寒天	2g
水	185cc
いちごジャム	40g
レモン汁	5cc

作り方

## 【牛乳寒天】

- ①鍋に粉寒天、水を入れしっかり沸騰させる。  
2分程度かき混ぜながら寒天を煮溶かす。
- ②火を止め、牛乳、砂糖を加えよく混ぜる。  
容器に流し入れ、冷蔵庫で冷やし固める。

## 【いちご寒天】

1. 鍋に粉寒天、水を入れしっかり沸騰させる。  
2分程度かき混ぜながら寒天を煮溶かす。
2. 火を止め、いちごジャム、レモン汁を加えよく混ぜる。  
②の上に流し冷蔵庫で20～30分冷やし固める。
3. 好きな大きさにカットして完成。

栄養価（1人当たり）

エネルギー：146 kcal	脂質：1.8g
タンパク質：1.8g	食塩：0.1g

アドバイス

牛乳寒天・いちご寒天共に、粉寒天をしっかり沸騰させることがポイントです。

