食推さんの

おうちで
ヘルシークッキング54

男性料理



簡単おいしいデザート

1人分

エネルギー：100Kcal
タンパク質：0ｇ
食塩相当量：0ｇ

すだちかんてん

【材料（2人分）】

粉寒天	2g
水	250ml
砂糖	50g
すだち果汁	大さじ1/2

【作り方】

1. 鍋にAを入れ、よくかき混ぜて加熱し、1～2分沸騰させたら、砂糖を加えてよく煮溶かす。

2. 火を止めて、すだち果汁を加えて混ぜる。

3. カップに流し入れ、固める。



さっぱりと
していて
お口直しに◎



橿原市役所ホームページにて、レシピ随時更新中！
橿原市　おうちでヘルシークッキング

橿原市公式YouTubeチャンネル
「カシイロ」レシピ動画配信！
橿原市　カシイロ　レシピ