

手作りところてん（デザート）

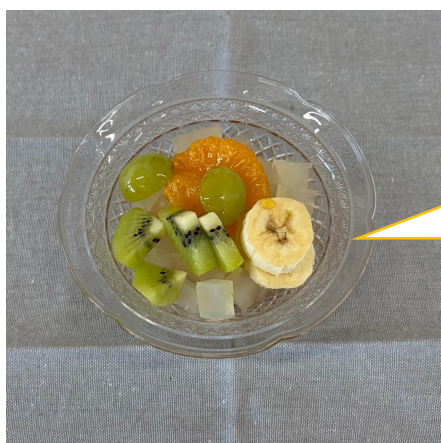
<材料>（4人分）

天草	・・・ 30 g
水	・・・ 1000cc
酢	・・・ 大さじ 1
黒蜜たれ（ボカ）	・・・ 50cc
みかんの缶詰	・・・ 8 粒
キウイフルーツ	・・・ 1/2 個
バナナ	・・・ 1/2 本



<作り方>

- ①天草はよく洗い、鍋に分量の水、天草、酢を入れ 30 分浸しておく
- ②火にかけて 30 分ほど煮る
- ③煮溶けたら漉して型に入れ粗熱を取り、冷蔵庫で冷やし固める
- ④天草液が固まったらところてん突きの型に合わせ切る
- ⑤ところてん突きで突き、器に盛る
- ⑥キウイフルーツはいちょう切りに、バナナは輪切りに切る
- ⑦みかん、キウイフルーツ、バナナをところてんに添え、黒蜜をかける



ところてんには食物繊維がたっぷり！コレステロールを下げて、食後の血糖値の上昇を抑えてくれます！