

# 黒みつ豆乳寒天

## ○ 材料(2人分)

豆乳	160ml
粉寒天	小さじ 1/3
水	大さじ 1
砂糖	小さじ 2
黒みつ	小さじ 2 弱



## ○ 作り方

- ① 鍋に水を入れて、粉寒天をふり入れる。  
火をつけて、弱火でかき混ぜながら粉寒天を溶かす。
- ② 寒天が溶けたら、鍋に砂糖を入れて溶かし、豆乳を入れて混ぜる。
- ③ 沸騰する前に火を止め、そのまま粗熱を取る。  
粗熱が取れたら器に流し込み、冷蔵庫で冷やす。
- ④ 黒みつは適度な濃さに水で薄めておく。
- ⑤ ③が固まったら、黒みつをかける。

エネルギー

**62**kcal

たんぱく質

**3.0**g

食塩相当量

**0.0**g

大垣市食育推進キャラクター  
ますごめくん

