



あじさい饅頭

エネルギー50kcal/1個

<材料> (約8個~9個分)

白あん..... 160g
粉寒天..... 0.4g
水..... 40ml
砂糖..... 30g
ぶどうジュース* 適量
レモン..... 少々

*ブルーベリージュースでも可

<作り方>

- ① 寒天液を作る。水に粉寒天と砂糖を入れ火にかけてとがす。
- ② 寒天液の一部を容器にいれる。残りの液をいくつかの容器に分けて入れ、それぞれに色をみながらブルーベリー（またはぶどう）ジュースをいれる。
それにレモン汁を数滴落とす。冷蔵庫にいれる。
- ③ 白あんを20gずつお団子にする。
- ④ 寒天が完全に固まったら5~6mmのさいの目にきって白あんの周りにはりつける。

社会福祉法人 青藍会



ハートクリニック南山口

☎ 083-988-3333