

# 春日ぼうぶらようかん



| 栄養価   | (8人で分けた場合) |
|-------|------------|
| エネルギー | 41kcal     |
| たんぱく質 | 0.4g       |
| 脂質    | 0.0g       |
| 塩分    | 0.0g       |

## 材料 [4～8人分] 出来上がり 400g 位

- 棒寒天(出来上り量の 0.8%)・・・3g
- 水・・・・・・・・・・・・・・・・・・ 200ml
- 砂糖(出来上り量の 15%)・・・60g
- 春日ぼうぶら・・・・・・・・・・ 200g
- レモン汁と表皮・・・・・・・・・・ 1/6 個分



春日ぼうぶら

## 作り方

棒寒天を適当な大きさに切り、水に1時間つける。  
春日ぼうぶらを皮付きのまま1cm幅の輪切りにして15分位強火で蒸しておく。

の寒天の水気をよくしぼり、細かくほぐす。  
に定量の水を加え完全に煮溶かす。(中火)  
砂糖を加え少し煮つめる。

とをミキサーにかけとろとろにし、もう一度少し煮つめ火を止める。

レモン汁とそのレモンの表皮をおろしたものを加える。

水でぬらした流し箱に流し、あら熱がとれたら冷蔵庫で冷やす。

## ONE POINT

ぼうぶらの柔らかさが、いきてくる1品です。  
好みて洋酒やバニラを加えてもよいでしょう。  
粉寒天使用の際は より開始します。