



### 5個分の材料

[具材]

牛乳	500ml	塩	ひとつまみ
つぶあん(缶詰でも可)	150g	ゼラチン	2本 (5g×2)
さらしあん	20g	ホイップ	お好みで
きび砂糖(お好みの砂糖)	大さじ1	いちご	お好みで

### ミルク小豆のもっちりゼリー



①牛乳を鍋に入れ弱火にかけ、温まったらつぶあんとさらしあんを入れよく混ぜる。



②①に、きび砂糖と塩を加える。

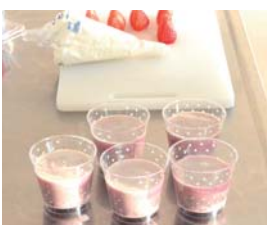


③カップに②を50cc程度いれ、ゼラチンを溶かす。

④③を鍋にかき混ぜながら入れ、鍋ごと氷水で冷やす。

⑤④を冷蔵庫に入れ1時間程度冷やす。

⑥ゼリーが固まったら、お好みでホイップやいちごを添えて完成。



今月のレシピ

## ミルク小豆のもっちりゼリー

【1個分220キロカロリー 塩分0.2g】  
【アレルギー乳】



南幌喰楽部では、毎月、南幌産の食材を使った料理レシピを町民の方から紹介していただきます。



今月の紹介者

member 61



東川一枝さん【北町】

南幌町の小豆を使った本格デザート「ミルク小豆のもっちりゼリー」を紹介します。さらしあんを入れると出来上がりがもっちりするので、餅が入ってなくても満足感が出ます。フルーツなど入れて多彩なアレンジができますので、試してみてくださいはいかがでしょうか。



栄養ナビ

伊藤聡美 栄養士

手作りのスイーツを作っていただきました。手作りで自分の体の状態(血液データなど)に合わせて材料を選ぶことができます。今回であれば、砂糖の加減、牛乳の種類の変更(低脂肪)、トッピングを調整することでエネルギー(kcal)や炭水化物、脂質を減らすことができます。

*nanporo club* からポイント!

ゼラチンは沸騰すると溶けにくいので65℃~85℃くらいにしましょう。



広報なんぼろ

平成29年5月号  
(通巻654号)

☎069-0292 空知郡南幌町栄町3丁目2番1号 ☎011-378-2121  
発行 南幌町/編集 まちづくり課企画情報G/印刷 (株)組合印刷  
南幌町ホームページ <http://www.town.nanporo.hokkaido.jp>  
南幌町Facebookページ <https://www.facebook.com/nanporotown>  
南幌町Eメールアドレス [nanporo@town.nanporo.hokkaido.jp](mailto:nanporo@town.nanporo.hokkaido.jp)