



IH
カンテンレぴ
Taste of SEASON

のど越しの良い寒天の中にシャリシャリのスイカの実が、
ゆであずきに白玉団子と新感覚の蜜豆です。

切って混ぜるだけ！ すいか寒天の蜜豆

必要時間

20分

※冷やし固める時間を除く



栄養成分表（1人分）

エネルギー	脂 質	食物繊維	たんぱく質	炭水化物	食塩相当量
386kcal	3.4g	2.1g	4.0g	83.5g	0.2g

作り方を動画で
check



材 料（2人分）

すいか寒天
すいか …………… 200g
砂糖 …………… 大さじ3
粉寒天 …………… 2g
水 …………… 200ml

シロップ
砂糖 …………… 50g
水 …………… 100ml
水溶性片栗粉 …… 小さじ1

白玉団子
白玉粉 …………… 50g
水 …………… 50ml

ゆであずき(缶詰) …………… 50g
バニラアイス …………… 80g

作り方

- ① すいかは皮と種を取り除き、1cm角程度に粗く刻んで、型に入れておきます。
- ② 鍋に砂糖と粉寒天をよく混ぜ、水を入れて中火で加熱して、煮立てば弱火にして30秒煮ます。 **IH POINT 01**
- ③ ②を①に流し入れ、冷やし固める。
- ④ 白玉粉に水を加えて耳たぶ程度の固さに練り混ぜ、親指大の大きさに丸め、熱湯に入れて浮き上がれば1~2分茹でて冷水にとります。 **IH POINT 02**
- ⑤ シロップの材料を鍋に入れ、煮立てば水溶性片栗粉を加えて冷やしておきます。
- ⑥ ③を型から取り出し2cm角に切り、白玉団子とゆであずき、バニラアイスを添えてシロップをかけます。



IH POINT 01



IHの火力調節はスイッチ一つ、少量の加熱も簡単です。

IH POINT 02



IHは効率よく加熱するので、お湯もすぐに沸騰、調理時間も短縮できます。