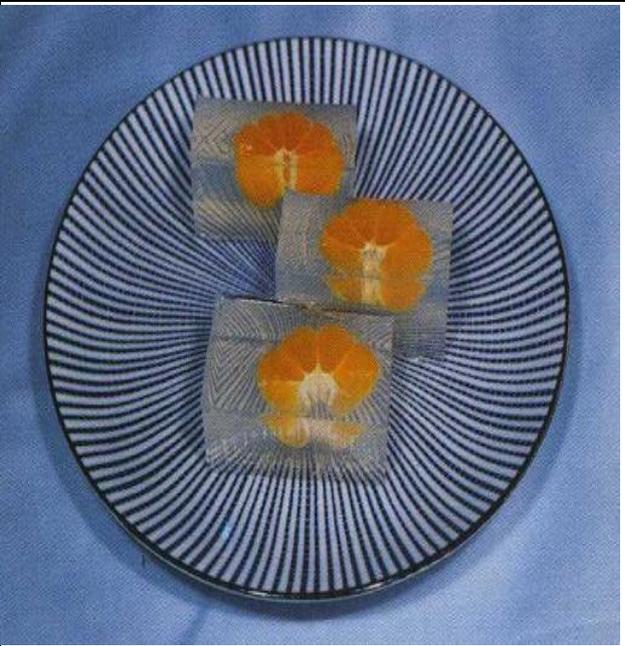


個別レシピ登録票

料理名	日の出かん				
		<p>○材料</p> <ul style="list-style-type: none"> ・寒天 1本 ・水 3カップ ・砂糖 1カップ ・みかん 2個 			
<p>○作り方</p> <ol style="list-style-type: none"> (1) 寒天を水でよく洗って絞る。 (2) 小さくちぎって鍋に入れ、水を加え、30分位そのままにしておく。 (3) 弱火にかけ、吹きこぼれないようにかき混ぜながら煮溶かす。 (4) 砂糖を加える。(裏ごしするとなめらかになる。) (5) 再び火にかけ、中火でとろ味が出るまで煮つめる。 (6) みかんの皮をむき、筋を取って横2つに切り、更に半分に切り日の出型にする。 (7) 流し箱を水でならし、寒天を流し、体温くらいになったらみかんを入れ固める。 					
○ポイント					
○所要時間					
分					
栄養成分					
エネルギー	タンパク質	脂質	食塩相当量	カリウム	
kcal	mg	mg	g	mg	