イチゴ寒天

材料

棒寒天	1本
砂糖	180ｇ
イチゴ	150ｇ
ワイン(赤)	1/4カップ

作り方

① 棒寒天は洗ってから水に浸して戻し、絞って適当な大きさにちぎります。
② 鍋にちぎった寒天と水２カップを入れ、中火にかけ煮立ったら弱火にして溶かします。
③ ②の鍋に砂糖を加え、よく混ぜます。
④ 砂糖が完全に溶けたらワインを加えてかき混ぜ、流し箱等に流し入れ、
最後にイチゴを丸ごと加え、冷やし固めたら完成です。
（大きいイチゴは適当な大きさに切ります）

コメント

甘酸っぱいイチゴを、甘いワインとともにいただきます。
しっかり食べても太りにくいので、カロリーを気にしないでドンドン食べられます。

＊田代地区　長谷山邦子さんからの紹介レシピ　　広報『こまち』2016年7月号より