

材料		料理の特徴
材料名	分量(g)	
黒糖	4.5	黒糖のやさしい甘さとなめらかなきなこのソースの味が楽しめます。手作りのおいしさが伝わる和風デザートです。
アガー	2	
水	65	
卵黄	3	
きな粉	1.5	
ブラウンシュガー	3	
牛乳	15	

黒糖ゼリーの きなこソースかけ

作り方

黒糖とアガーをよく混ぜる。

鍋に水を入れ、 を加えてよく混ぜる。火にかけ、沸騰する手前で火を止める。型に流して冷やし固める。

牛乳を人肌くらいに温める。

鍋にきなことブラウンシュガーを入れ良く混ぜる。牛乳を少々入れ溶かす。

卵黄を加えて混ぜ、牛乳を少しずつ加えていく。火にかけて中火で練り上げる。ボールにあけ冷水で冷やす。

カップにゼリーをスプーンで入れ、上にきなこソースをかける。



栄養価

エネルギー	60kcal
たんぱく質	1.0g
脂質	2.0g
カルシウム	54mg
マグネシウム	10mg
鉄	0.6mg
亜鉛	0.3mg
レチノール当量	20 μg
ビタミンB1	0.03mg
ビタミンB2	0.04mg
ビタミンC	0mg
食物繊維	2.2g
食塩相当量	0.0g



平成21年度 学校給食調理実技講習会にて実施したメニューです。

調理のポイント

- ・きなこソースは作る順番を間違うとなめらかになりません。作り方をしっかり見ること。
- ・個食用のカップに流し込んで、固まったらきなこソースをかけてもよい。
- ・アガーは黒糖とよく混ぜる。