

目からうろこのアイデアスイーツ
桜ゼリー



簡単にできる低カロリーおやつ

桜ゼリー

材料名

水	80 g
砂糖	10 g
ゼラチン	2 g
抹茶	0.2 g
桜の葉	0.5 g
イチゴ	6 g
桜の花	0.5 g

エネルギー 48kcal

調理法

- 1 水に砂糖を加えて火にかけ、ふやかしたゼラチンを加えて溶かす。
- 2 1を2等分にし、抹茶をふるいながら加え、容器に流し、冷やし固める。
- 3 残りのゼラチン液に細かく刻んだ桜の葉を加える。
- 4 さいの目に切ったイチゴと3を2の上に流し固める。
- 5 塩抜きした桜の花を上飾る。

長寿のための
健康メニュー

— お花見パーティー —



- ① 桜海老蒸しパン：桜海老・小麦粉他
 - ② 桜飯：もち米・明太子・桜葉
 - ③ 黒米ロール：黒米酢飯・鯛でんぶ・菜の花・薄焼き卵
 - ④ 鰻サンド：食パン・蒲焼きうなぎ・チーズ
 - ⑤ 豚バラテリーヌ：バラ肉・玉葱・人参
 - ⑥ 若草揚げ盛り：若さぎ・舞茸・甘藷
 - ⑦ 蟹サラダ：蟹身・水菜・レッドオニオン・クリームコーン他
 - ⑧ 葛そうめん：そうめん・海老・冥加・大葉
 - ⑨ 花豆かき：白花豆・白餡・ミモザ
 - ⑩ つばいす餅：葛粉・こし餡・きなこ
- 明るい春の日差しの下で花を愛で、会話も弾み、美味しいものに舌鼓を打てばこの上無い至福のひと時と言えましょう。食事の時間をかけてゆったりとした時間を過ごせば、消化にも有効ですし、多くの種類を少しずつ食べられるチャンスには不足しがちな栄養素も補えます。初めての味にも挑戦しましょう。