

トコロテンとモズクの酢の物

(材料4人分)	
}	粉寒天 (4 g) 1 / 2袋
	水 250 c c
味付きモズク 100 g	
おろし生姜 少々	

- ① 分量の水に寒天を振り込み、火にかけかき混ぜながら2分くらい沸騰させる。寒天が完全に溶けたら、流し缶に入れ冷やし固める。(出来上がり約200g)
- ② 寒天を取り出し、2~3cmの棒状に切る。トコロテン突きに入れ押し出す。
- ③ トコロテンとモズクを混ぜ、器に盛る。おろし生姜を上のにせる。

エネルギー 8キロカロリー

塩分 0.5g

ヘルシークッキング

上田悦子

トコロテンとモズクの酢の物

(材料4人分)	
}	粉寒天 (4 g) 1 / 2袋
	水 250 c c
味付きモズク 100 g	
おろし生姜 少々	

- ⑤ 分量の水に寒天を振り込み、火にかけかき混ぜながら2分くらい沸騰させる。寒天が完全に溶けたら、流し缶に入れ冷やし固める。(出来上がり約200g)
- ⑥ 寒天を取り出し、2~3cmの棒状に切る。トコロテン突きに入れ押し出す。
- ⑦ トコロテンとモズクを混ぜ、器に盛る。おろし生姜を上のにせる。

エネルギー 8キロカロリー

塩分 0.5g

ヘルシークッキング

上田悦子