



175Kcal、塩分0g（1人分）、調理時間30分

<材料> 6人分

柿 2個（完熟）400g
砂糖 100g
① 水100cc+粉寒天3g
② 生クリーム100cc+粉寒天3g
なま麩（梅） 12枚

<作り方>

1. 柿と砂糖はミキサーに入れつぶす。
2. 1.の半量と①を良く混ぜてから火にかけ、沸騰させ、1分煮る。
3. なま麩の薄切りは水でぬらした流し缶に散らし、2.の柿寒天液を少量入れて固め、残りの2.を入れる。
4. ②と残った柿寒天液を良く混ぜてから中火にかけ、沸騰させ、荒熱を取ってから3の上にながす。冷蔵庫で固める。
5. 食べやすい大きさに切る。