

# パイン寒



## 材料(3人分)

パイン缶	45g
上白糖	21g
粉寒天	0.9g
水	45cc
パインジュース	45cc

## 1人分の栄養価

エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	カリウム (mg)	リン (mg)	塩分 (g)
46	0.1	47	3	0

## 作りかた

1. パイン缶は好みの大きさに切る。
2. 鍋に水と粉寒天を入れ、火にかけて混ぜながら溶かす。砂糖を加え、さらに混ぜる。
3. 型に流し、1を全体に散らす。冷蔵庫に入れ冷やし固める



粉寒天はお湯の中に入れると溶けずにダマになります。必ず水と一緒に加えて火にかけてみましょう。  
みかん缶とみかんジュースで作るのもおすすめです！