

# 栗入り水ようかん

ママと生まれる前の赤ちゃんに  
たっぷり栄養を。

## 栗入り水ようかんの作り方

### 【材料4人分】

- ・こしあん 200 g
- ・砂糖 10 g (大さじ1)
- ・粉寒天 2.5 g
- ・塩 1 g (ひとつまみ)
- ・水 280 ml
- ・栗甘露煮 200 g

### 【作り方】

- ① 栗甘露煮を飾り用(2つ割)と水ようかんの中に入れる用(粗みじん)に切っておく。
- ② 鍋に水、粉寒天、砂糖を入れよく混ぜる。
- ③ 寒天がふやけて寒天の粒がみえなくなったら中火にかける。  
しっかり加熱してから、こしあんを加えてよく混ぜる。
- ④ 沸騰してきたら塩を加えて混ぜ、粗熱を取る。
- ⑤ 器に粗みじんにした栗を入れ、④を流し入れて冷やし固める。
- ⑥ 飾り用の栗を盛り付ける。



204kcal (1人分あたり)

### Point

- 小豆の鉄分は中身の部分に多く含まれています。鉄分は造血に不可欠の栄養素であり、貧血の予防に効果的です。
- また、栗には食物繊維も含まれており、便秘予防や腸内環境を整える効果が期待できます。