

# 黒みつかん



## ひとくちメモ

- \* 黒砂糖は、上白糖に比べてビタミンやミネラル（カリウムやカルシウムなど）が多く含まれています。
- \* きな粉にひとつまみの塩を入れることにより、甘味が増して美味しくなります。
- \* 寒天はよく煮溶かせば失敗なく、簡単にデザートが作れます。

## 作り方

### 材料と分量 (4人分)

黒砂糖	大さじ3
粉寒天	小さじ1/2(1g)
水	160cc
きな粉	大さじ1
砂糖	小さじ1
塩	少々



1 鍋に水と粉寒天を入れてよく混ぜてから火にかけ、沸騰後1分くらい加熱する。



2 黒砂糖を加えて溶かし、火を止める。



3 型に流し入れて粗熱がとれたら冷蔵庫に入れる。

### 栄養価

一人分の  
エネルギー 37kcal  
たんぱく質 0.8g

4 食べやすい大きさに切り分ける。  
きな粉・砂糖・塩を混ぜ合わせ、切り分けた黒みつかんにかける。

この料理を作ったら  
写真をとって送ってね！  
[\(ここをタップ\)](#)



親子丼 (麦ごはん) 牛乳  
みそ汁 黒みつかん

2020年2月の給食献立より

