

上尾市内中学生対象

令和5年度キウイフルーツを活用した健康レシピコンクール



優 秀 賞

「甘酒とキウイの寒天」

南中学校 小阪 姫菜乃さんの作品

材料 4人分

キウイ 2個
甘酒 250ml
水 100ml
粉寒天 2g



1人分の栄養価

エネルギー 74kcal
たんぱく質 1.6g
食塩相当量 0.1g

他の受賞4レシピは
こちらから。



作り方



- 1、 甘酒、水、粉寒天を鍋に入れて加熱し、沸騰したら弱火で1、2分煮て粗熱が取れるまで冷ます。



- 2、 キウイをいろいろな大きさに切り、容器(流し缶)に入れる。



- 3、 ②に①を注ぎ入れ、冷蔵庫で冷やし固める。



- 4、 食べやすい大きさに切る。



考案者からのアピールポイント

- 栄養価の高い甘酒を使っており、疲労回復や風邪予防に期待できる。
- 砂糖を使わないのでヘルシー。
- 難しい工程もなく、身近な材料で短時間で作れる。

