

三角サンド



通年



材料: 約7個分

食パン(7枚切り) ……………	1袋
牛乳 ……………	500cc
酢 ……………	50cc
レモン汁 ……………	大さじ1杯
砂糖 ……………	大さじ1杯
生クリーム ……………	大さじ1杯
小豆あん ……………	200g
キウイフルーツ ……………	1個
砂糖 ……………	大さじ1杯
緑茶粉 ……………	小さじ1杯
ラップフィルム ……………	適宜

【1人分】 エネルギー: 200kcal
たんぱく質: 6.4g 脂質: 3.9g
カルシウム: 97mg ナトリウム: 157mg

デザート



作り方

1. 食パンの耳を外します(乾かないようにラップで覆っておきます)。
2. 鍋に牛乳を沸かし、火を止めてから温かい内に酢を少しずつ加えて「カッテージチーズ」を作ります。
3. ②にレモン汁・砂糖・生クリームを加えます。
4. キウイフルーツは皮をむいて7枚の薄切りにして砂糖大さじ1杯を振っておきます。
5. ラップフィルムを正方形に広げて①のパン1枚をのせて小豆あんと③を中央に置きパンの端を少々水でぬらし三角形に折りたたみ形を整えます。

★カッテージチーズの作り方★

- ①牛乳を鍋に入れ火をかける。
- ②ふつふつしてきたら、沸騰する前に火を止め、酢を加えて混ぜる。
- ③固まりが出来たら、濾して出来上がり。

牛乳は沸騰させないように注意してください。