



## パイン入り紅いもようかん

**主** パインアップル 紅いも

**一口メモ** 八重山の生果パインは夏の味覚として定評がある。紅いもとパインの2層になった羊羹は紅いもの紫がパインの酸味で鮮やかなワイン色になり、きれいなデザートに仕上がっている。

### 【材料】5人分

紅いも……………200g  
(蒸して裏ごしする)  
パイン……………200g  
(皮を剥ぎ、砂糖1・水1のみでさっと煮る)  
寒天……………白1本  
(水でふやかして、水2½カップ砂糖100gの中で煮溶かす)

### 【作り方】

- ① 寒天を煮溶かし、液は半分に分けておく。
- ② 寒天を半分に分けた中に裏ごしした紅いもを入れ、その中に刻んだパイン(100g)を入れ流し缶で冷やす。
- ③ 冷えたら残りのパインを上へのせ、その上から残りの寒天液をかけて、固まれば出来上がり。

### 【栄養素量】

	1人分
エネルギー (kcal)	145
タンパク質 (g)	0.3
脂質 (g)	0.1
カルシウム (mg)	18
鉄 (mg)	0.2
ビタミン A (IU)	9
ビタミン B <sub>1</sub> (mg)	0.04
ビタミン B <sub>2</sub> (mg)	0.01
ビタミン C (mg)	14
食物繊維総量 (g)	2.2
食塩 (g)	0.0