



たべて
／ けんこう ／



パパイヤ寒天



かんたん



やさい



その他

材料(6人分)



A パパイヤコンポート

①	青パパイヤ	200 g
	リンゴ酢	60 cc
	砂糖	40 g
	水	250 cc

B 寒天液

②	粉寒天	3 g
	水	200 cc
	砂糖	大さじ1



【パパイアのコンポート】

1. パパイアは皮をむき、細かく刻む。
2. 1を耐熱容器に入れてふんわりラップをかけレンジ（600w）で5～6分加熱する。
3. 2と①の調味料を鍋に入れて5～6分煮詰める

【寒天液】

4. 鍋に寒天液②の材料を入れて中火で混ぜる
沸騰したら火を弱めて1～2分煮て寒天をとかす
5. 4に砂糖を加えて砂糖が溶けたら火を止める
6. 寒天液とパパイアの甘煮のあら熱をとり混ぜ合わせる
7. 容器に流し込み、2～3時間冷やしす



おいしく作るコツ！！



- ①容器は水で濡らしておくと寒天が容器から取り出しやすくなります。
- ②パイヤは細かく刻むと火が通りが早くなります。
- ③リンゴ酢は薄めずに飲めるもの（飲料用）を購入下さい。
- ④粉寒天は1～2分沸騰させることがポイント！
沸騰が足りないと冷やしても固まらない事があります。