

すだちゼリー (5個分)

デザート

出展者：佃 あかね さん



・ エネルギー	36	Kcal
・ たんぱく質	1.1	g
・ 脂質	0	g
・ 糖質	8.3	g
・ 食塩	0	g
・ 食物繊維	0	g

(1人分)

材料

・ 粉ゼラチン	6 g	・ すだち汁 (すだち6~8個)	30 cc
・ 水	大さじ2	・ 飾り用すだち	好みで適量
・ 水	2カップ		
・ 砂糖	40 g		

作り方

- 1 粉ゼラチンを分量の水に入れ、ふやかしておく。
- 2 すだちは横半分に切り果汁を絞って、こし器などでこしておく。
- 3 鍋に水と砂糖を入れて中火にかけ砂糖を溶かして火を止めたら、①を加え溶かす。
- 4 粗熱が取れたらすだちの絞り汁を加えてよく混ぜる。
- 5 ゼリー容器に流し入れ冷蔵庫で冷やし固める。