

グレープフルーツゼリー

一人当たり栄養価：エネルギー 68kcal/たんぱく質 0.9g/塩分 0g



グレープフルーツには、食物繊維、ビタミンC、葉酸、カリウム、クエン酸などが含まれています。クエン酸は疲労回復に役立ちます。夏バテ気味な体に適した柑橘ゼリーを是非お試しください。

材料(4人分)

- グレープフルーツ 1個
- 砂糖 30g
- 粉寒天 2g
- 水 100cc

作り方

1. グレープフルーツは横半分に切り、果汁をしぼり、容器にとっておく。(グレープフルーツ1個から200cc程度の果汁が取れます。果汁が少ない場合は水を増やし、果汁との合計量を300ccにする。)
2. 皮は器として使用するので内側をきれいにする。穴が開いた場合は白い皮でふさげば大丈夫！
3. 水に粉寒天を溶かし、火にかける。沸騰したら2分粉寒天を煮溶かして火を止める。砂糖とグレープフルーツの果汁を加え、混ぜ合わせる。
4. あら熱を取って、②のグレープフルーツの皮に寒天液を流し入れ、冷蔵庫で冷やし固める。
5. 冷たく固まったら、半分に切って器に盛る。