



いきいきレシピ
夏の人気メニュー

ピンクグレープフルーツゼリー、水ようかん



ピンクグレープフルーツゼリー 材料(6~7個分)

- ピンクグレープフルーツ…1個
- 砂糖…50g(身にあえる分)
- A { ●グレープフルーツジュース…300cc
 - 砂糖…50g(ジュースに入れる分)
 - 水…50cc
- 粉寒天スティック…1/3本分(1本4gの1/3)



- ①ピンクグレープフルーツを夏みかんをむくようにして皮をむき身を大きめにほぐします。出てくる汁は身と一緒にポウルに入れてとっておきます(身と汁の合計約350gになります)。
- ②①に砂糖50gを加え軽く混ぜます。



- ③粉寒天1/3本分を小さい器に入れ、④の水大さじ2程でふやかします。
- ④③を鍋に入れ沸かし、⑤の粉寒天を加えもう一度沸かして火を消します。
- ⑤②のグレープフルーツの身と汁を器に分けます(6~7個分)。



- ⑥④の寒天液を⑤の器に流し、粗熱がとれたら冷蔵庫で冷やし固めます。
- 注** 寒天は途中で混ぜるときれいに固まらなくなるので器に流したらかき混ぜないでそのままほっておいて下さい。

あんこ玉が中に入った、黒みつで食べる水ようかんです。

水ようかん 材料(15個分)

- 水…1ℓ
- 粉寒天…1本(4g)
- 粒あん…600g

作り方

- ①粉寒天4gを50ccぐらいの水でふやかします。
 - ②水を沸かし、①の粉寒天を加えてもう一度沸かします。
 - ③粒あん600gを加えかき混ぜ、器に流し粗熱がとれたら冷蔵庫で冷めます。
- 注** やわらかい配合なので一人分ずつの器に流して下さい。流し型に作って包丁で切る為には寒天が1.2倍量ぐらいが必要です。



※写真はほうじ茶を入れて寒天を溶かしたほうじ茶寒天と、寒天液に湯で溶いた粉末緑茶を加えた抹茶寒天の二段にして作ってあります(一段目を固めてから、二段目を流します)。あんこ玉が中に入った、黒みつで食べるデザートです。黒みつは粉末黒砂糖100g、水50ccを鍋に入れて弱火にかけ、一度沸かしあくをすくい冷まして使います。

栄養量	ピンクグレープフルーツゼリー ※7個に分けた場合の栄養量です。			
	・エネルギー…91kcal	・脂質…0.5g	・カルシウム…11.7mg	・食物繊維…0.5g
	・たんぱく質…0.7g	・炭水化物…23.5g	・ビタミンC…34.3mg	・食塩相当量…0.0g
水ようかん	水ようかん			
	・エネルギー…98kcal	・脂質…0.2g	・カルシウム…7.9mg	・食物繊維…2.5g
	・たんぱく質…2.2	・炭水化物…21.8g	・鉄分…0.6mg	・食塩相当量…0.0g