



## 完熟パイナップルのゼリー



### ゼリー 材料(10個分)

- A (●完熟パイナップル…480g)
- 水…200g
- A (●砂糖…60g)
- イナアガー…1パック
- 生クリーム…60cc
- B (●容器に入れるパイナップル  
〔1口大に切る…400g(少なくともよい)〕)

**栄養量**

- ・エネルギー…98kcal
- ・たんぱく質…0.6g
- ・脂質…2.9g
- ・炭水化物…18.7g
- ・カリウム…132.1mg
- ・ビタミンB1…0.07mg
- ・ビタミンC…23.8mg
- ・食物繊維…1.5g

## 作り方



①パイナップルの身(A)をすこし細かめに切ってミキサーに入れよく回します。[空まわりしやすいのでフラッシュボタンを何度か押し、うまく回り始めたら連続でしばらく(30秒ぐらい)回します。]



②小さい乾いたボウルに①を入れ、粉の状態をよく混ぜておきます。  
③小さい鍋に水(湯ではダメ。だまになってしまう)を入れ②をすこしずつ加え泡立て器でよく混ぜよく溶かします。



④③を火にかけてしっかり沸くまでかきまぜながら加熱します。



⑤①のミキサーをもう一度回し上から④をすこしずつ加えます。

**注** ミキサーのガラスのコップに④の熱い液体が直接当たらないよう中央にゆっくり注いで下さい。



⑥全て注ぎ終わったら生クリームを加えミキサーを止めます。



⑦プリン程度の器に小さく切った生のパイナップル(B)を入れ上から⑥の液体を流します。粗熱がとれたら冷蔵庫でよく冷やして召し上がって下さい。

## 完熟パイナップルのシャーベット

### シャーベット 材料

- C (●完熟パイナップル…480g すこし細かめに切る)
- 砂糖…80g
- レモン汁…12cc

### 作り方

①◎をミキサーにかけよく回し(30秒ぐらい)、製氷皿がアイスキャンディーの器に入れ冷凍庫で一晩凍らせませす。(アイスキャンディーの器は100円ショップなどに売っています。)