



甘夏ゼリー



《材料：8人分》

水・・・・・・・・・・・・・・・・600cc
 砂糖・・・・・・・・・・・・・・100g
 ゼラチン・・・・・・・・・・・・15g
 甘夏・・・・・・・・・・・・・・250g(2個)

【1人あたり エネルギー 67kcal 塩分 0,01g 1食分 43円】

- 1 甘夏みかんの果肉だけを取り出しておく。(後で皮をマーマレードにするので、皮を6等分して置いておく。)
- 2 鍋に水と砂糖を加え、沸騰直前まで火にかける。そこにゼラチンを加えてよく混ぜる。
- 3 容器を並べ、1の甘夏みかんの果肉を入れて、粗熱を取ったゼリー液をそっと流し入れる。
- 4 冷蔵庫で1時間ほど冷やして完成。

すっぱい夏ミカンもあまーいゼリーが癒してくれます。
果肉ゴロゴロ、夏ミカンゼリー、是非、お楽しみください★

甘夏マーマレード



《材料：作りやすい分量》

甘夏の皮・・・・・・・・・・・・2個分
 グラニュー糖・・・・・・・・・・140g
 水・・・・・・・・・・・・・・2カップ

【1人あたり エネルギー 35kcal 塩分 0g 1食分 34円】

- 1 大鍋で甘夏の皮を茹でる。
- 2 甘夏の内側の白い部分をスプーンで削ぎとる。(熱いので冷めてから)
- 3 細い千切りにして大鍋に砂糖水とともに入れ煮込む。
※苦みの苦手な方は、水洗いして(もみ洗いする)2~3度水を代える。その後、1~5時間水にさらす。(苦みの嫌いな方は長く)
※煮込む甘夏の重量を測り、60%程度のグラニュー糖を用意する。
- 4 水分にとろみがつきグググツしてきたらもう一息！水分が少し残るくらいまで煮込む。

パンにヨーグルトにいろいろ使えるマーマレード
作り置き出来るので、是非、お試しください♪

甘夏マーマレードの パウンドケーキ



《材料：パウンド型1つ分》

バター・・・・・・・・・・・・・・40g
 サラダ油・・・・・・・・・・・・60g
 砂糖・・・・・・・・・・・・・・50g
 卵黄・・・・・・・・・・・・・・2個分
 小麦粉・・・・・・・・・・・・・・120g
 ベーキングパウダー・・・・小さじ1/2
 マーマレード・・・・・・・・・・・・80g

メレンゲ
 卵白・・・・・・・・・・・・・・2個分
 砂糖・・・・・・・・・・・・・・20g

【1人あたり エネルギー 189kcal 塩分 0,09g 1食分 140円】

- 1 バター・卵を常温にする。小麦粉とベーキングをふるっておく。オーブンの余熱をかけておく。パウンド型に紙を敷いておく。
- 2 メレンゲを作る。
- 3 バター・サラダ油・砂糖をハンドミキサーで混ぜる。卵黄を加えてさらに混ぜる。
- 4 マーマレードを入れて混ぜる。(ハンドミキサー終わり)
- 5 小麦粉とBPをもう一度ふるって入れ、切るように混ぜる。2のメレンゲを入れて混ぜる。パウンド型に入れる。
- 6 170℃で30分、その後160℃で20分焼く。

軽い口当たりのパウンドケーキ！
ほろ苦い甘みのマーマレードがいいアクセントです