

キウイジャムのヨーグルトゼリー



《材料：4人分》

粉ゼラチン……………1袋(5g)
水……………大さじ2
牛乳……………100ml
砂糖……………大さじ2と1/2
プレーンヨーグルト…100ml
キウイ……………2個
砂糖……………大さじ3

濃厚キウイジャムがおいしいヨーグルトゼリー。
酸味が元気にしてくれます！

【1人あたり 46円 エネルギー 122kcal 塩分0.05g】

- ①キウイジャムを作る。
キウイは皮をむいて5mm角に切り、小鍋に砂糖と共にに入れて強火で熱し、煮たったら火を少し弱め、常に煮たっている状態で、アクを取りながらジャム状になるまで6~8分煮る。火からおろし、粗熱が取れたら冷蔵庫で冷やす。
- ②粉ゼラチンを水に振り入れ、ふやかしておく。
- ③鍋に牛乳、砂糖を入れて中火で熱し、砂糖を煮溶かして火を止める。ふやかしたゼラチンを加えてよく混ぜ合わせ完全に溶かす。
- ④ボウルにプレーンヨーグルトを入れ、③を少しずつ加えながらよく混ぜ合わせ、ボウルの底を氷水につけながらトロミがつくまで混ぜながら冷やす。
- ⑤キウイジャムの1/4量を加えて混ぜ合わせ、器に流し入れて冷蔵庫で1時間以上冷やし固める。かたまったら残りのくキウイジャム>をのせる。

爽やかなキラキラゼリー



《材料：4人分》

スイカ……………1/6個
ホワイトキュラソー…大さじ2
粉ゼラチン……………1袋(5g)
水……………大さじ2
グラニュー糖……………60g
水……………300ml
ミントの葉スイカ……………1/6個

【1人あたり 160円 エネルギー 115kcal 塩分0g】

- ①スイカは星型で抜いてホワイトキュラソーをからめ、食べる直前まで冷やしておく。
- ②粉ゼラチンを水大さじ2に振り入れてふやかしておく
- ③〈ゼリー〉を作る。
小鍋に水300mlとグラニュー糖を加えて溶けたら、火を止め、ふやかしたゼラチンを加え、余熱で溶かす。
- ④粗熱が取れたらバットに流し入れ、冷蔵庫で1時間以上冷やす。固まったらフォークで細かく砕いて、器にスイカと盛り合わせ、ミントの葉を添える。

見た目にも可愛いスイカのゼリー！
是非お楽しみください

ぶどうジュレ



《材料：3人分》

ぶどうジュース(果汁100%)…110ml
水……………100ml
グラニュー糖……………40g
粉ゼラチン……………5g(1袋)
水……………大さじ4
白ワイン……………小さじ1
巨峰……………適量
ミントの葉……………適量

【1人あたり 223円 エネルギー 157kcal 塩分0g】

- ①粉ゼラチンは分量の水でふやかしておく。
- ②鍋にブドウジュース、水、グラニュー糖を入れて火にかけてグラニュー糖が溶けたら火を止める。
- ①のゼラチンを加えて混ぜ、白ワインも加える。余熱でゼラチンを溶かす。フライパンに氷水を用意し荒熱をとる。
- ③バットに移し、冷蔵庫で冷やし固める。
- ④巨峰はお好みで皮をむき、③の上のせ、ミントの葉を飾って仕上げる。

100%ジュースで作る濃厚なぶどうのジュレ！
ほかのジュースでアレンジも楽しい！