かんたんレシピで気軽に作ろう！

きらめくひんやりスイーツレシピ

スイカのサイダージュレ

【 １人あたり 123円 エネルギー 64kcal 塩分 0,03g 】

《材料：４個分》

ゼラチン・・・・・・・１０ｇ
湯・・・・・・・・・・・７０ｃｃ
サイダー・・・４００ｃｃ
スイカ・・・・・・・・・・適量

《作り方》
①　ゼラチンに湯（８０度以上）のお湯をいれ、しっかりと溶かす。
②　サイダーをゆっくりと加え、溶かしたゼラチンとなじませる。
⇒あまりガッツリ混ぜると炭酸が抜けるのでそーっとゆっくり♪
③　平たい容器に移し、表面の泡が落ち着くまで５分程置きく。
④　蓋をして冷蔵庫で固まるまで３時間程冷す。
⑤　できたゼリーをクラッシュして器にもり、お好みのフルーツを添える。

プルルン食感が味わえるジュレ！ほのかに味わえるサイダーのシュワっと感も一緒にお楽しみください！

カラフルフルーツ寒天

【 １人あたり 47円 エネルギー 36kcal 塩分 0g 】

《材料：６個分》

粉寒天・・・４ｇ
砂糖・・・３０ｇ
水・・・４００ｃｃ
レモン汁・・・小さじ１
キウィフルーツ
パイナップル
ピンクグレープフルーツ
合わせて２５０ｇ

《作り方》
①　果物を、小さな角切りにする。
②　鍋に、粉寒天、砂糖、水を入れ、泡立て器で混ぜてから火にかける。
③　絶えずかき混ぜながら、煮立ったら、弱火にし、さらに2分加熱する。
④　火を止めて、レモン汁を加えて混ぜる。（粗熱をとる：フライパンに水を入れて底を冷やす）
⑤　蓋つきの小さな容器12個に、果物を等分して入れる。
⑥　④の寒天液を、均等に分ける。
⑦　冷蔵庫で、冷やしかためる。

色とりどりのフルーツがきれいなフルーツ寒天。お好みのフルーツでお楽しみください。

水ゼリー

【 １人あたり 40円 エネルギー 22kcal 塩分 0g 】

《材料：６個分》

ミネラルウオーター
・・・５００ｃｃ
グラニュー糖・・・大さじ１
アガー・・・・・・・・・・１４ｇ
黒蜜・・・・・・・・・・・・・適量
きな粉・・・・・・・・・・・・適量

《作り方》
準備　●使用する鍋は汚れや水滴がないようにしておく
①　鍋にグラニュー糖、アガーを入れ、ホイッパーなどで良く混ぜる。
②　ミネラルウォーターを少しづつ入れながら混ぜる。
③　中火にかけながら混ぜる。
④　沸騰して1分煮立たせて、火からおろし粗熱をとり、型に入れる。冷蔵庫で2時間以上しっかり冷やす
⑤　型から外し、黒蜜、黄な粉をかける。

見た目にくぎ付け　透明感に吸い寄せられる水ゼリー。プルンとした独特の食感もお楽しみください♪