

～りんご寒天～

【栄養価 1人分：1個】

【材料】4人分（ゼリーカップ4個分）

- りんご・・・・・・・・・・1/2個
- 水・・・・・・・・・・200cc
- 粉寒天・・・・・・・・・・2g
- 砂糖・・・・・・・・・・大さじ1.5（18g）
- レモン汁・・・・・・・・・・小さじ1

エネルギー	40Kcal
たんぱく質	0.1g
脂質	0.1g
カルシウム	2mg
鉄	0.1mg
ビタミンA	1μg
ビタミンB1	0.00mg
ビタミンB2	0.01mg
ビタミンC	3mg
食塩相当量	0.0g
食物繊維	1.1g

【作り方】

- ① りんごは皮と芯を取り除き、おろし金ですりおろす。
- ② 鍋に①と水を入れ、粉寒天もふり入れて混ぜながら火にかける。
- ③ フツフツと沸いてきたら、砂糖も加え、さらに沸いた状態で2～3分加熱する。
- ④ レモン汁を加え、全体を混ぜ合わせたら火を消す。
- ⑤ 粗熱をとり、玉杓子で容器に流し入れる。
- ⑥ バットに氷水を用意し、容器を並べる。（冷蔵庫で冷やす）
- ⑦ 固まった寒天を型から外す。

★太字波線部分が、お手伝いポイントです。火傷、ケガに十分注意しましょう★

【ポイント】

- ♪寒天を使用する際は、しっかりと煮溶かすことがポイントです。
- ♪沸騰した後も2～3分は混ぜながらよく溶かしてください。
- ♪りんごの形状を変えると、違った食感の「りんご寒天」になります!!