

デザート・ドリンク

## フルーツゼリー

[1人分] エネルギー：33kcal 塩分：0g



### 材料 [6人分]

- 季節のフルーツ：100g  
(写真はいちご)
  - りんごジュース：1カップ
  - レモン汁：1/2個分
  - レモンの皮（すりおろし）：少々
- 
- 水：1カップ
  - 粉寒天：小さじ1
- 
- はちみつ：適量

### 作り方

1

季節のフルーツを一口大に切ります。または型抜きをします。

2

粉寒天と水を合わせて火にかけ、煮溶かします。

3

りんごジュースに、レモン汁とレモンの皮を加え、そこに"2"を入れて混ぜます。

4

6個の器に"1"を分けます。"3"を流し入れ、冷やし固めます。好みではちみつをかけていただきます。