

デザート・ドリンク

りんご寒天

[1人分] エネルギー：33kcal 塩分：0g たんぱく質：0.1g 脂質：0.1g 食物繊維：0.7g



材料 [4人分]

- 100%りんごジュース：200cc
- りんご：1/4個
- レモン汁：大さじ1/2
- 粉寒天：小さじ1
- 水：100cc

作り方

1

りんごを塩水にさっと通して、皮ごとすりおろし、4つの器に等分に分けます。

2

鍋に分量の水と粉寒天を加えて煮溶かします。

3

"2"にりんごジュースとレモン汁を加え、等分になるように"1"に注ぎ、冷やし固めます。