

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。