

デザート・ドリンク

オレンジゼリー

[1人分] エネルギー：17kcal 塩分：0g たんぱく質：1.3g 脂質：0g 食物繊維：0g



材料 [8人分]

- 粉ゼラチン：10g
- 水：大さじ4
- (砂糖：50g)
- みかん果汁：250cc(300cc)
- 水：150cc
(果汁が300ccの時は100cc)

作り方

1

粉ゼラチンに水を加えてしとらせておきます。

2

鍋に水150ccを煮立て(砂糖を溶かし)、火を止め、"1"を加えてよく混ぜて溶かします。

3

"2"にみかん果汁を加え、混ぜたら器に注ぎ、冷やし固めます

[ワンポイントアドバイス]

みかんの甘さが足りない時は、砂糖を加えます。後から少量のはちみつをかけてもよいです。

水とみかん果汁を合わせて400ccにします。

切り分けなくてよい場合は、好みでもっと軟らかくするために水分を50cc増やしてよいです。