



瀬戸内市 管理栄養士

りんご寒天



他のレシピは
こちらから



【栄養価（1人分）】

エネルギー： 90kcal
たんぱく質： 0.1 g
脂 質： 0.2 g
炭水化物： 24.5 g
食塩相当量： 0 g

【材料（5人分）】

りんご	大1個(300g)
粉寒天	4g
水	300ml
レモン汁	大さじ1強(20g)
砂糖	70g

【下準備】

○りんご・・・すりおろす

【作り方】

- ① 鍋にりんご、粉寒天、水を入れて火にかけて、木べらでゆっくり混ぜながら沸騰させる。
- ② 弱火にし、時々混ぜながら5分程度煮る。
- ③ レモン汁と砂糖を加え、さらに1分程度煮る。
- ④ バットや器に流し入れ、冷やし固める。

皮ごとすりおろすときれいな色に仕上がります。（写真は皮ごとすりおろしています）

食感が気になる場合は、皮をむいて作りましょう。

口当たりのやわらかいゼリー状に仕上げたい場合は、水の量を400mlにしましょう。