

## ジュースで簡単！フルーツゼリー



### 分量（2人分）

すいか	50g程度
ぶどう	5粒（50g程度）
（今回はピオーネを使用しました）	
いちじく	1個（50g程度）
粉寒天	3g
りんごジュース	250ml



※ ゼラチンは、約20～25℃で溶ける性質があります。夏場、ゼラチンで作ったゼリーは固まりにくかったり溶けやすいので、このレシピでは寒天を使用しています。

※ ジュースがない場合は、水：220ml、砂糖：30gで作ることもできます。

### 作り方

- ① スイカ、いちじくは一口大に切る ぶどうは皮をむいておく
- ② 鍋に入れたりんごジュースに粉寒天を振り入れ、混ぜる
- ③ ②を混ぜながら加熱し、沸騰したらフツフツ煮立つ程度の火加減にして2分ほど煮る
- ④ ①を深さのある容器に入れ、③を流し入れる
- ⑤ 冷蔵庫で1時間ほど冷やす

エネルギー	95kcal
たんぱく質	0.7g
脂質	0.2g
食物繊維	1.8g
塩分	0.0g
	（1人分）