

おすすめ

旬 レシピ



今月のレシピ紹介者
食生活改善推進員
山脇セツ子さん

スイカのゼリー



作り方

- ①ゼラチンに水を振り入れる。
- ②ニンジン電子レンジにかけ柔らかくする。
- ③粗切りのスイカとニンジン、レモン汁、砂糖を一緒にミキサーにかける。
- ④材料を鍋に入れて火にかけ、温まったらゼラチンを入れ、完全に溶かす。
- ⑤カップに注ぎ、冷蔵庫で冷やし固める。

材料 (10カップ分)

- スイカ果肉 1/8個
- ニンジン 50g
- レモン汁 1/2個
- 砂糖 50g
- ゼラチン 7.5g
- 水 大さじ3
- ミントの葉 適量
- レモン 適量

(1カップ分)

エネルギー 43kcal

- ⑥ミントやレモンなどを飾る。

塩分相当量 0g

問い合わせ先 農政課農政係 ☎22111 (内線711)