

みかんゼリー

【栄養価：1人分】

エネルギー：56kcal、たんぱく質1.7g、脂質0g、食物繊維1.8g



【材料】6人分

- みかんジュース・・・480ml
- ゼラチン・・・8g
- 上白糖・・・15g
- <飾り>
- みかん缶・・・12粒
- チェリー缶・・・6粒
- イタリアンパセリ・・・適量

【作り方】

- ①鍋にみかんジュース、ゼラチン、上白糖を入れ、85℃まで加熱する。
- ②器に流し入れ、冷蔵庫で冷やし固める。
- ③みかん、チェリー、イタリアンパセリを飾って出来上がり♪

とっても簡単なので、
みかんジュースの種類
を変えて自分好みの味
にカスタマイズしても
楽しそう♪

みかんさつまいも羊羹

【栄養価：1人分】

エネルギー：57kcal、たんぱく質0.4g、脂質0g、食物繊維1.2g



【材料】6人分

- みかんジュース・・・80ml
- 水・・・80ml
- さつまいも・・・200g
- 上白糖・・・40g
- 粉寒天・・・4g

さつまいもの甘味とみかんジュースの酸味のバランスが最高です

☆☆☆

【作り方】

- ① さつまいもは皮をむき、一口大に切って電子レンジまたは蒸し器で柔らかくなるまで加熱し、熱いうちに裏ごしする。
- ② 鍋に砂糖、水、粉寒天を入れて加熱し、煮立ったら弱火にして1～2分加熱する。
- ③ 火を止めて②にみかんジュースを入れる。
- ④ ①に③を加えて混ぜ合わせる。
- ⑤ ④を型に流し入れ、冷蔵庫で冷やし固める。
- ⑥ 冷えたら適当な大きさにカットして出来上がり♪

フルーツ水ようかん

【栄養価：1人分】

エネルギー：57kcal、たんぱく質0.4g、脂質0g、食物繊維1.2g



【材料】10人分

<あんこ寒天>

○こしあん・・・100g

○水・・・100ml

○寒天・・・1g

<フルーツ寒天>

○水・・・500ml

○レモン果汁・・・20ml

○寒天・・・3g

○上白糖・・・40g

○お好みの果実・・・250g程度

(★今回は冷凍いちご・みかん缶・キウイフルーツを使用しました)

生のレモン果汁を使うと固まらなくなるので注意！！

【作り方】

<あんこ寒天>

- ① 鍋にこしあん、水、粉寒天を入れて加熱し、煮立ったら弱火にして1～2分加熱する。
- ② ①を器に流し、冷蔵庫で冷やす。

<フルーツ寒天>

- ③ 鍋に水、砂糖、レモン果汁、粉寒天を入れて加熱し、煮立ったら弱火にして1～2分加熱する。
- ④ ③に1cm角にカットしたフルーツを混ぜ合わせる。
- ⑤ ④の粗熱が取れたら②のあんこ寒天の上に④を流し入れ、冷蔵庫で冷やし固めて出来上がり♪。

