

あじさいゼリー<デザート>



エネルギー 65kcal

塩分 0g

※エネルギー・塩分相当量は1人分です。

おすすめポイント

100%グレープジュースにはポリフェノールが豊富に含まれています。ポリフェノールには抗酸化作用があり動脈硬化の予防やアンチエイジングなどに効果的です。



阿知須共立病院 栄養科



あじさいゼリーの作り方

材料（2人分）

グレープジュース	80g
水	40g
粉寒天	0.4g
粉ゼラチン	1.2g
砂糖	10g

ホイップクリーム お好みで

- ① 鍋に水と寒天を入れて火にかけて、十分に煮溶かす。
- ② ①が沸騰したら、砂糖とグレープジュースを入れる。
- ③ 砂糖が溶けたら火を止めて、ゼラチンを加えて溶かす。
- ④ ③の粗熱が取れたら、容器に入れて冷蔵庫で冷やし固める。
- ⑤ ④のゼリーが固まったらホイップクリームを飾り付けて完成。

