

7月22日～7月28日
ピカイチおすすめレシピ



すいかアセロラゼリー

材料（6個分）

すいか	正味 200g
COOP ゼラチンパウダー	2袋
水	大さじ4
水	200ml
砂糖	30g
COOP アセロラドリンク	200ml

ミントの葉 適宜

栄養価

エネルギー	51Kcal
食塩相当量	0g

★ ワンポイントアドバイス★

粗熱をとってから、容器に流し入れましょう。

料理/管理栄養士 恒吉いずみ

作り方

- ① すいかは種を取り除き、1cm 角に切る。
- ② ゼラチンパウダーを容器にあげ、水を入れて軽くかき混ぜ、4分ぐらい浸しておく。
- ③ 小なべに水を加えて、沸騰直前まであたためて、火を止める。
- ④ そこへ、浸しておいたゼラチンパウダー、砂糖を加えてよく溶かし、ザルなどでこす。
- ⑤ 鍋底を氷水にあてながら、粗熱をとり、最後にアセロラドリンクを加える。
- ⑥ 好みの型の容器にすいかを入れて、ゼリー液を流し入れて、冷蔵庫で冷やし固める。
- ⑦ 固まったら、ミントの葉を飾って、できあがり。