

●作ってみませんか【平成18年7月15日号】

キウイフルーツ寒天

燕市食生活改善推進委員協議会吉田分会

暑い夏のおやつは、ゼリーがいいですね。

寒天を使うので、固まる時間が短いです。

それに健康にいい食物繊維がたっぷりです

からお子さんからお年寄りまでおすすめのゼリー

です。季節の果物でお試してください。



●材料(8 個分)

キウイフルーツ2 ～ 3 個・水350cc・粉寒天(1 袋・4g)・砂糖70g)

●作り方

①粉寒天と350cc の水を鍋に入れ火をかけ粉寒天を溶かす。1 分くらい沸騰させる。／②キウイフルーツは皮をむいてすりおろし砂糖といっしょに①の鍋に加え、さらに1 分ほど煮る。(完熟のキウイはマッシャーやフォークでつぶしてもよい。)／③型に流し入れ、あら熱がとれたら冷蔵庫で冷やし固める。／④食べやすい大きさに切って器に盛り付ける。