

## オレンジ寒天

## ○ 材料(4人分)

オレンジ	1個
粉寒天	小さじ1/4
砂糖	大さじ1
水	50ml



## ○ 作り方

- ① オレンジは横半分に切って、スプーンで果肉を出す。  
ザルの中に果肉を入れてスプーンでつぶしながら果汁を絞る(75ml程度)。  
皮についている薄皮はきれいにとっておく。
- ② 鍋に粉寒天、砂糖、水を入れて火にかけ、  
沸騰したら弱火で混ぜながら3分ほど煮て、粗熱をとる。
- ③ ②を茶こしで越して、オレンジ果汁と混ぜる。
- ④ ③をwオレンジをくりぬいた皮に入れる。
- ⑤ 冷蔵庫で1時間以上冷やし固める。
- ⑥ 固まったら、半分に切る。

エネルギー

44kcal

たんぱく質

0.7g

食塩相当量

0.0g

大垣市食育推進キャラクター  
ますごめくん