

グレープフルーツ寒天

○ 材料(6人分)

グレープフルーツ	3個
水(果汁と合わせて)	...	600cc
粉寒天	4g
はちみつ	大さじ1
レモン汁	大さじ1



○ 作り方

- ① グレープフルーツを横半分に切り、果汁を絞り600ccになるように水を足す。
- ② グレープフルーツの内側の皮をきれいに取り、バットに並べておく。
- ③ 鍋に①と粉寒天を入れ沸騰させ、寒天をよく溶かす。
- ④ ③の荒熱が取れたらはちみつ、レモン汁を加え、②に均等に流し冷蔵庫で冷やし固める。
- ⑤ 固まったら人数分に切りわけろ。

エネルギー

52kcal

たんぱく質

1.0g

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

