

いちごのミルクゼリー 小山産たっぷりメニュー

1カップ分の栄養価 エネルギー: 98kcal たんぱく質: 4.3g 脂質: 3.2g 塩分: 0.1g



★ 材料 6カップ分 ★

粉ゼラチン……………10g
牛乳……………500ml
バニラエッセンス……………少々
いちご……………6粒
レモン汁……………小さじ1
砂糖……………大さじ6

★ 作り方 ★

- 1 ゼラチンに水50mlをかけてよく混ぜ、ふやかしておく。
- 2 鍋に牛乳250mlと砂糖大さじ4を合わせて火にかける。鍋のふちがクツクツしてきたら火を止め、ゼラチンの4分の3量を入れて溶かす。
- 3 残りの冷たい牛乳とバニラエッセンスを加える。カップに均等に流し入れ、冷蔵庫で冷やし固める。
- 4 いちごを薄い輪切りにしてレモン汁をふりかけ、表面が固まったゼリーの上のにせる。
- 5 水100mlと砂糖大さじ2を火にかけて、残り3分の1の量のゼラチンを入れて溶かす。沸騰する前に火をとめる。
- 6 とろりとなるまで冷やしたら、いちごの上に流し込み、しっかり固まるまで冷蔵庫に入れる。

一回メモ

牛乳は沸騰させないこと。ゼラチンは沸騰させると固まりにくくなります。



梨のゆず風味ゼリー 小山産たっぷりメニュー

1カップ分の栄養価 エネルギー: 51kcal たんぱく質: 1.7g 脂質: 0.1g 塩分: 0g

★ 作り方 ★

- 1 ゼラチンに水100mlをふりかけふやかしておく。
- 2 梨の皮をむき4等分して、その一つは薄いちよう切りにする。
- 3 残りを乱切りにして、水50mlと合わせてミキサーにかける。
- 4 砂糖と合わせて火にかけ、煮立てる。火をとめ1のゼラチンを加えて溶かす。
- 5 鍋ごと氷水につけて、とろりとなるまで冷やし、2の梨、ゆず皮すりおろし、ゆず汁を加えて器に入れ、冷やしかためる。



★ 材料 6カップ分 ★

梨……………400g
砂糖……………大さじ5
粉ゼラチン……………10g
ゆず汁……………小さじ1
ゆず皮すりおろし……………適宜



一回メモ

梨のやさしい甘味とゆずのさわやかな風味が絶妙なゼリー。