

2025 年 4 月号

【料理名】 ふるふるクラッシュゼリー



【主材料】

りんごジュース……300ml

粉寒天…… 2 g

いちご……小 12 個

キウイフルーツ…… 1 個

【作り方】

1. 鍋にジュースと粉寒天を合わせて混ぜ、中火にかける。煮たったら弱火にして混ぜながら 2 分加熱する。
2. バットに①を流し入れ、粗熱がとれたら冷蔵庫に 30 分ほどおいて冷やし固める。フォークで細かくくずす。
3. いちごとキウイは小さく切り、②と合わせてカップに入れる。

●レシピの表記について

- * エネルギー・塩分はおよそ 1 人分の数値です。調理時間は作業にかかる目安です（漬けたりさましたりする時間や、炊飯時間は除きます）。
- * 材料表に示した分量は、1 カップ = 200 ml、1 合 = 180 ml、大さじ 1 = 15 ml、小さじ 1 = 5 ml です。
- * 電子レンジは 600W を使用しています。500 W の場合は 1.2 倍、700W の場合は 0.8 倍の加熱時間が目安です。