



# りんごゼリー



## 材料(子ども 5 人分)

りんご	100g
砂糖 <sup>1)</sup>	9g(大さじ 1)
りんごジュース	100cc
砂糖	25g(大さじ 3 弱)
水	200cc
粉寒天	2g(小さじ 2 弱)
アルミカップ	5 枚

## つくり方

- ① りんごは、1 センチ位の角切りにして砂糖<sup>1)</sup>を入れてさっと煮ておく。
- ② カップに①のりんごを入れる。
- ③ 鍋に水、砂糖、粉寒天を入れ、火にかけ、煮溶かす。
- ④ ③の中にりんごジュースを加え、よく混ぜ沸騰させる。
- ⑤ ②に④の液を注ぎ粗熱がとれたら、冷蔵庫に入れて冷やし固める。

### 調理のヒント!

ジュースはお好みの 100%果汁のものでも OK です。

### 栄養士よりワンポイント

夏におすすめのおやつです。

煮た立てる際に吹きこぼれに注意が必要です。