

とうがん  
冬瓜のサマーゼリー

材料	量
とうがん	400g
粉寒天	小さじ1 (4g)
水	300ml
砂糖	60g
オレンジジュース等	150ml
レモン汁	小さじ2

【作り方】

- ①とうがんは種と皮を除き 1 cmの厚さに切り、やわらかくゆでる。
- ②水を入れた鍋に粉寒天を振り入れ、煮溶かして砂糖を加える。
- ③とうがん、オレンジジュース、レモン汁を加えて流し缶に入れて、冷やし固める。
- ④固まったら、型を外し、適当な大きさに切る。

1/12 量

エネルギー量

31kcal

食塩相当量

0.0g