

ナスのグレープゼリー(4個分)

材料	量	下処理
なす	2本	1cmのさいの目切り
赤ワイン (ぶどうジュースで代用可)	200ml	
レモン汁	大さじ2	
砂糖	大さじ3	
粉ゼラチン	小さじ1	
水	50ml	

【作り方】

- ①分量の水にゼラチンを振り入れ、ラップをしないで電子レンジ加熱(500W30秒)して溶かす。
- ②鍋にワイン、なす、砂糖を加え、中火で5分煮る。
- ③火から下ろし、レモン汁を加えて味を整え、溶かしたゼラチンと混ぜ合わせる。
- ④粗熱をとり、冷蔵庫で冷やし固める。



1個分	エネルギー量	80kcal	食塩相当量	0.0g
-----	--------	--------	-------	------