

# さわやかフルーツカクテル



材料(1人分) 43kcal,0.5単位

- |   |                     |    |                 |
|---|---------------------|----|-----------------|
| A | ピンクグレープフルーツ 25g     | C  | さくらんぼ 5g        |
|   | 水 15g               |    | レモン汁 0.5g       |
|   | カロリー0甘味料 1.5g       |    | カロリー0甘味料 0.2g   |
|   | 粉寒天 0.8g(小さじ1/2)    |    | 白ワイン2g          |
| B | ヨーグルト(無糖) 15g(大さじ1) | 飾り | キウイ 5g          |
|   | 水 20g               |    | ゴールドキウイ 5g      |
|   | カロリー0甘味料 1g         |    | メロン 15g         |
|   | ゼラチン 0.4g           |    | ピンクグレープフルーツ 20g |

つくりやすい量(約10個分)

- |   |                  |    |                   |
|---|------------------|----|-------------------|
| A | ピンクグレープフルーツ 250g | C  | さくらんぼ 50g(10個)    |
|   | 水 150g           |    | レモン汁 50g          |
|   | カロリー0甘味料 15g     |    | カロリー0甘味料 2g       |
|   | 粉寒天 8g           |    | 白ワイン20g(大さじ1と1/3) |
| B | ヨーグルト(無糖) 150g   | 飾り | キウイ 50g           |
|   | 水 200g(1カップ)     |    | ゴールドキウイ 50g       |
|   | カロリー0甘味料 10g     |    | メロン 150g          |
|   | ゼラチン 4g          |    | ピンクグレープフルーツ 200g  |

## つくり方

- [A]**1. ピンクグレープフルーツの果汁を絞る。  
 2. 1の果汁にカロリー0甘味料、寒天を加えてよく混ぜ、鍋に入れて火にかける。  
 3. 容器に流し入れ、粗熱が取れたら冷蔵庫に入れて冷やし固める。
- [B]**1. ゼラチンは分量外の水でふやかしておく。  
 2. 分量の水にカロリー0甘味料、1のゼラチンを入れ、鍋に入れて火にかける。  
 3. 2を容器に流し入れ、粗熱が取れたら冷蔵庫で冷やし固める。
- [C]**1. さくらんぼは流水で洗い、枝と種を取っておく。  
 2. 鍋に1のさくらんぼとレモン汁、カロリー0甘味料を入れて30分程おいておく。  
 3. 2と別の鍋に白ワインを入れて火にかけ、沸騰させてアルコールを飛ばし、2の鍋に入れる。  
 4. 3を入れた2の鍋を火にかけ、灰汁を取り除きながら中火で5分ほど加熱する。
1. **[A]**と**[B]**が固まったら、1cm程度のサイコロ状に切りそろえる。  
 2. 飾りの果物をそれぞれ食べやすい大きさに切りそろえる。  
 3. 1を容器の下に入れ、上から2の果物と**[C]**のさくらんぼを盛り付ける。

栄養価 (1人当たり)	エネルギー(kcal)		たんぱく質(g)		脂質(g)		炭水化物(g)	
	表1	表2	表3	表4	表5	表6(g)	調味料	
単位 (1人当たり)	0	0.4	*	0.4	0	*	*	

\* 計算せず