

びわゼリー



嗜好食品



材料(1人分) 18kcal,0.2単位

びわ(生) 30g(種と皮を除いた1個分の重量)
 レモン汁 10g
 水 40ml
 0カロリー甘味料 1g
 即溶寒天 1g
 クコの実 0.5g

つくりやすい量(約5個分)

びわ(生) 150g(種と皮を除いた5個分の重量)
 レモン汁 50g
 水 200ml
 0カロリー甘味料 5g
 即溶寒天 5g
 クコの実 2.5g

つくり方

1. びわは皮をむいて種をとり、くし形にきり、レモン汁に漬ける。
2. クコの実を分量外に水につけてふやかす。
3. 鍋に水を入れ、0カロリー甘味料と即溶寒天を加えてよく混ぜ、火にかけて沸騰させ、寒天を煮溶かす。
4. 容器に1のびわを並べ、3の寒天液を少量だけ流し入れて冷やし、びわの位置が動かないように固める。
5. 4が固まったら、残りのゼリー液を流し入れ、粗熱を取って冷蔵庫に入れて冷やし固める。
6. 5が固まったら上にクコの実を飾る。

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)	
	18		0.1		0.1		5	
単位 (1人当たり)	表1	表2	表3	表4	表5	表6(g)	調味料	
	0	0.2	0	0	0	0	*	

* 計算せず