

ライチのゼリー



嗜好食品



材料(1人分) kcal,0.3単位

ライチ 35g(2個)
みかん 15g(1/4個)
0カロリー甘味料 0.3g
粉寒天 0.8g
クコの実(飾り用) 1ヶ

つくりやすい量(約4人分)

ライチ 140g(8個)
みかん 60g(1個)
0カロリー甘味料 1.2g
粉寒天 3.0g

つくり方

1. ライチは皮をむき、種を取り除く。
2. みかんは皮をむき、房にとりわけ、白い筋を取っておく。
3. ライチとみかんを一緒にミキサーに入れ、どろどろに潰す。
4. 3をざるでこして、不要な皮を取り除き、鍋に移しかえる。
5. 4に0カロリー甘味料と粉寒天を加え、加熱しよく混ぜて溶かす。
6. ひと煮立ちし、粉寒天と0カロリー甘味料が溶けたら火を止め、流し缶に流しこみ粗熱を取ってから冷蔵庫で冷やし固める。
7. 人数分に切り分け、上にクコの実をかざる。

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)	
		30		0.5		0		8.1
単位 (1人当たり)	表1	表2	表3	表4	表5	表6(g)	調味料	
	0	0.3	0	0	0	*	*	

* 計算せず