

サイダーゼリー

デザート



1人分
エネルギー
42kcal
食塩相当量
0g

材料・下準備（5個分）

ゼラチン		5g
水		大さじ2（30ml）
砂糖		大さじ1（9g）
サイダー		250mlー常温に戻す
好みのフルーツ缶詰	...	80g

（生フルーツを使用する場合は固まりづらいことがあります。）

ワンポイントメモ

レンジ調理なので簡単に作ることができます。
サイダーのシュワシュワを感じる一品です。



作り方

- 1 耐熱ボウルに水を入れ、ゼラチンを振り入れる。
- 2 1を600Wで30秒レンジ加熱して液状にし、よく混ぜる。
- 3 2に砂糖を入れて混ぜ、サイダーを少しずつ注ぎ入れて混ぜる。
（炭酸が抜けないように静かに注ぐ）
- 4 器にフルーツを入れておき、3のゼリー液を注ぐ。
- 5 冷蔵庫で冷やし固める。



区ホームページに、学校給食に関する情報を掲載しています

食育動画は
こちら



給食レシピは
こちら

