



フルーツ入り手作りサイダーゼリー

【材料】 4人前 1人あたり 85g の量になります

材料		分量
上白糖	小さじ 2	10 g
寒天	小さじ 1/2	2 g
水	1/2 カップ	100 g
サイダー		170ml
パイン缶		80 g
プリンカップ 90 c c	4 個	

【作り方】

- ①釜に粉寒天と水を入れ、沸騰したら砂糖を加え、弱火にしてコトコト煮ます。
- ②冷ましておいた①にサイダー(冷蔵庫で冷やした)を加え、カップに流します。
- ③少し固まったところにパイン缶を入れます。
- ④冷蔵庫で冷やします。

〈1人あたりの栄養価〉

エネルギー	43 g
たんぱく質	0.1 g
脂肪分	0.0 g
カルシウム	1 mg
ビタミンC	1 mg
食塩	0.0 mg

