

～シャインマスカットのゼリー～


前橋市健康増進課

【材料】 4人分	
〔ゼラチン	5g
〔水	50ml
サイダー	200ml
レモン汁	大さじ1/2
シャインマスカット	16粒
レーズン	8粒



【作り方】

- ①シャインマスカットは半分に切り、器に盛り付けておく。
(4かけは、盛り付け用にとっておく)
レーズンはぬるま湯に10分程度ひたして戻し、水気を切っておく。
- ②鍋に水を入れ、ゼラチンを振り入れ、火にかけ沸騰しないように煮溶かし粗熱をとる。
- ③粗熱がとれたら、レモン汁とサイダーを静かに注ぎ混ぜる。
器に流し入れ、冷蔵庫で冷やし固める。
- ④盛り付け用のマスカットとレーズンを上に飾る。

管理栄養士からの
ワンポイントアドバイス 

シャインマスカットの果皮は柔らかく、果皮ごと食べられるのが特徴です。トッピングの干しぶどうには、食物繊維が多く含まれています。ぶどうは8～10月が旬です。

【1食分の栄養価】

エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩相当量
57	1.4	0.1	13.2	0.0
kcal	g	g	g	g