

# ★デザート★ つぶつぶみかんゼリー

## ◆材料（6こ分）◆

みかん缶(シロップ含)	1缶(425g程度)
粉ゼラチン	5g
水	大さじ1

## ◆栄養量（1こ分）◆

エネルギー	72kcal
たんぱく質	1.5g
脂質	0.1g
炭水化物	16.2g
食塩相当量	0g



作りやすい分量で紹介★

みかん缶丸ごと使ったゼリーだよ♪



## ◆作り方◆

- ① 水にゼラチンをふりいれ、ふやかす。
- ② 小鍋にみかん缶の半分のシロップを入れ、温める。
- ③ ②に①を加え、溶けたら火を消す。
- ④ みかん缶の果肉を泡立て器でほぐす。
- ⑤ ③に④と残りのシロップを加え混ぜ、型に流す。
- ⑥ 粗熱を取り、冷蔵庫で冷やし固める。

つぶつぶ感はお好みで。

写真はイメージです。

