

親子クッキングレシピ

あわあわ★オレンジゼリー

1人分の栄養価

エネルギー：88kcal

たんぱく質：2.3g 食塩相当量：0.1g

【材料 2人分】

オレンジ.....1個と半分

砂糖.....小さじ4

ゼラチン.....8g

お湯（80度以上）100ml



【作り方】

- ① オレンジは果汁を搾り、水（分量外）を加えて150mlにしておく。
- ② ボウルに、お湯、ゼラチン、砂糖を入れてよく混ぜる。
- ③ ①を②に入れよく混ぜ、2/3の量を2つのグラスに注ぐ。
- ④ 残りの1/3はよく泡立ててから③の上にそれぞれ静かにのせる。
- ⑤ 冷蔵庫で冷やし固めて出来上がり♪（目安30分程度）

ワンポイントアドバイス

ゼラチン液を泡立ててそのまま冷やすと、泡状のゼリーができます。オレンジ果汁で作ると、まるでビールのような仕上がり。「乾杯！」で召し上がれ。

