

調理例

一口さくらんぼサイダーゼリー

【出典】DELISH KITCHEN

材料 (12個分(250cc製氷皿))

○さくらんぼ…12粒 ○サイダー…100cc ○砂糖…大さじ1
○粉ゼラチン…3g ○水…大さじ3

作り方

01 下準備として、大きめの耐熱容器に水を入れ、粉ゼラチンをふり入れてふやかす。



02 ふやかしたゼラチンに砂糖を加えて混ぜる。ラップをせずに、600Wのレンジで20秒加熱して混ぜ、完全に溶かす。
静かにサイダーを注ぎ入れて混ぜる。



03 製氷皿にさくらんぼを入れて、サイダーゼリー液を静かに注ぎ入れる。冷蔵庫で2時間以上冷やし固めたら完成！



からだに美味しい
レシピ

6

Jun

さくらんぼ ~cherry

健康ポイント → 美肌に欠かせない栄養素が豊富！

- ポリフェノールを含み、体の酸化対策に期待！
- クエン酸を含み、疲労回復をサポート！
- カリウムを含み、塩分バランスを整える働きに期待！