

ぶどうゼリー

沼隈町産
「ぶどう」使用



栄養価(小カップ1個分あたり)

エネルギー	31kcal
たんぱく質	0.1g
脂質	0.0g
食塩相当量	0.0g

材料(小カップ20個分)

ぶどう・・・1房(350g)
グラニュー糖・・・大さじ3
粉寒天・・・・・・・・・・4g
水・・・・・・・・・・600ml
グラニュー糖・・・・・・70g

グラニュー糖は砂糖を使っ
てもOK!

お好みに合わせて、グラニ
ュー糖の量を加減してね♪

作り方

- ① ぶどうは房から外し、よく洗う。
- ② ①を半分に切り、皮をむき、皮と実に分ける。
- ③ 鍋にぶどうの皮と大さじ3のグラニュー糖を入れ火にかけ、皮のエキスをだし、ざるに取りこす。
- ④ 鍋に水・粉寒天を入れ、しっかり煮溶かす。
- ⑤ ④にグラニュー糖、ぶどうの実、③の順に加え、火をとおす。
- ⑥ ⑤をカップに注ぎ入れ、冷蔵庫で冷やし固める。