

ふくやまの農林水産物を利用した地産地消メニュー



今回の食材は…

ぶどう



です！

「地産地消」とは、地域の食材をその地域で消費する（食べる）ことです。地域の農業や伝統的な食文化、豊かな自然環境を守り、継承することにつながります。



ぶどうゼリー

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・・・600cc
グラニュー糖・・・70g

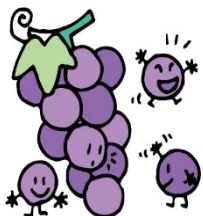
作り方



- 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て、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、冷蔵庫で冷やしかためる。

* 栄養価（小カップ1個分）

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



旬のぶどうのおいしさがぎゅっとつまったゼリーです。
グラニュー糖は砂糖を使ってもよいです。
お好みに合わせて、グラニュー糖の量を加減してください。

