

ぶどう

漢名：葡萄
 英名：grape
 科名：ブドウ科
 原産地：ユーラシア大陸
 アメリカ東部



マスカット・ベリーAやピオーネをはじめとして、多くの品種が栽培されています。生産されている多くのぶどうは、種無し処理が行なわれています。

ぶどうのケーキ

材料（4人分）

ぶどう・・・・・・・・・・100g
 卵・・・・・・・・・・1個
 グラニュー糖・・・・・・・・30g
 アーモンドパウダー・・・・12g
 生クリーム・・・・・・・・80cc
 無塩バター・・・・・・・・12g



エネルギー	129kcal	カルシウム	19mg
たんぱく質	2.0g	食物繊維	0.3g
脂質	9.8g	食塩相当量	0.1g

作り方

- 1 無塩バターを室温にでもどし、溶かしておく。
- 2 ボウルに卵を入れ、よく溶きほぐす。
- 3 ②にグラニュー糖とアーモンドパウダー、生クリーム、①の順に加えて混ぜる。
- 4 皮と種を取ったぶどうを4等分に切り、耐熱皿に並べる。
- 5 ④に③を加え、180℃のオーブンで18～20分焼く。
- 6 粗熱が取れたら、冷蔵庫でよく冷やす。

ぶどうゼリー

エネルギー	49kcal	カルシウム	3mg
たんぱく質	0.2g	食物繊維	0.2g
脂質	0.1g	食塩相当量	0.1g

材料（4人分）

ぶどう・・・・・・・・・・8粒 100%ぶどうジュース
 砂糖・・・・・・・・大さじ2弱 ・・・・・・・・120cc
 粉かんでん・・・・・・・・2g 水・・・・・・・・100cc

作り方

- 1 ぶどうは皮と種を取り、半分に切る。
- 2 砂糖、粉かんでん、ぶどうジュースと水を合わせ、2分間以上煮立てる。
- 3 型に①②を入れ、冷やして固める。

