



※写真はイメージです。

## 果肉たっぷりフレッシュゼリー みかんゼリー

1000kcal 20g 20g

## 果肉たっぷりフレッシュゼリー みかんゼリー

### 材 料 (4人分)

みかん(L) ……………6個

A [ 粉ゼラチン ……大さじ1 (9g)  
水 ……………大さじ6

はちみつ ……………大さじ2

### 作り方

1. 耐熱容器にAを入れて10分程おいてふやかす。
2. みかんは横半分に切ってスクイザーで果汁を絞り、絞り落ちた果肉も混ぜて400ccにする (足りなければ水を足す)。
3. ①を電子レンジ(500W)で1分加熱するか湯せんにかけて溶かし、熱いうちにはちみつを混ぜる。
4. ②に③を混ぜて器に入れ、冷蔵庫で冷やし固める。