



※画像はイメージです。

爽やかなフルーツを召し上がれ！

牛乳寒天フルーツポンチ

材 料 (4人分)

粉寒天(または棒寒天1本).....4g
 水.....1カップ
 砂糖.....60g
 牛乳.....2カップ
 A { 水.....2カップ
 砂糖.....80g
 レモン汁.....大さじ1
 みかん.....1個
 お好みのフルーツ(パイナップル・メロンなど)
 (正味)500g

作り方

1. 鍋に水を入れて粉寒天を振り入れ、よく混ぜてから中火にかけて煮溶かし、砂糖を加えてさらに煮溶かす。
2. 1に牛乳を注いで温め(沸騰させない)、火を止めて鍋ごと氷水にあてて粗熱をとる。
3. バットなどに2を流し入れて冷蔵庫で冷やし固める。
4. Aをひと煮立ちさせて砂糖を溶かし、火を止めてレモン汁を混ぜ、冷蔵庫で冷やしてシロップを作る。
5. みかんは皮をむいて房から実をとりだし、他のフルーツと食べやすく切る。
6. 3を型で抜くか好みの形に切る。
7. 器に5と6を盛り、4を注ぐ。