

紅茶のフルーツゼリー



調理時間 180 分
(固める時間を含める)

【1人分栄養量】
エネルギー：43kcal
たんぱく質：1.3g
脂質：0.1g
食塩相当量：0.0g

【材料】 ●4個分

紅茶(アールグレイ)…300ml
粉ゼラチン …5g
水(ゼラチン用) …30ml
白桃缶詰 …150g
缶詰シロップ …大さじ3

【作り方】

- ① 水(ゼラチン用)に粉ゼラチンを振り入れてふやかす。
- ② 紅茶と缶詰シロップ(大さじ2)を鍋に入れて火にかけて温め、沸騰する前に①を加え火を止めてからよく混ぜてゼラチンを溶かす。
- ③ 白桃を角切りにして4つの器に入れ、②を均等に注いで粗熱をとり冷蔵庫で冷やし固める。
- ④ 固まったら残っている缶詰シロップ(大さじ1)をかける。