



レタスゼリー



1個あたりの栄養価

カロリー：42 kcal 塩分：0g

※ ：緑黄色野菜の量。1日3個摂ることが目標です。

：淡色野菜の量。1日6個摂ることが目標です。

塩分の量：1日につき女性は7.5g以下、男性は10g以下が目標とされています。

One point

キウイは生のまま用いるとたんぱく質分解酵素が含まれているため、ゼラチンが固まりません。なので、必ず加熱をしましょう。シャキシャキとした新食感のゼリーとなっていますので、のどごしの良いゼリーがお好みの方は型に流しいれる前に裏ごしをしましょう。

材料(プリン型 約6個分)

レタス	50g	水	200ml
キウイ	1個	グラニュー糖	40g
レモン	1/2個	ゼラチン	10g

つくり方

1. レタス、キウイ、レモンを水洗いする。レタス、キウイは適当なサイズに切る。レモンは絞っておく。これらをブレンダーにかける。



2. 鍋に1)、水、グラニュー糖を入れ、全体をよく混ぜながら弱火にかける。



3. 沸々としたら、火からおろし60℃くらいまで下がったら、ゼラチンを加えて全体をよく混ぜる。型に注ぎ、冷蔵庫で冷やし固めたら出来上がり。お好みで写真のようにヨーグルトをかけたり、キウイを飾ってもかわいく仕上がります。

