

# マンゴーの紅茶ゼリー



川口市  
マスコット  
「ぎゅぼらん」

## 材料(4個分)

ゼラチン……………5g  
 水(ゼラチン用)…大さじ1  
 水……………300ml  
 紅茶ティーパック…2個  
 砂糖……………大さじ2  
 冷凍マンゴー……………300g



🕒 15分

(冷却時間除く)

### 1個分の栄養価

エネルギー：74kcal  
 たんぱく質：1.6g  
 食塩相当量：0.0g

## 作り方

- ① 小さめの器にゼラチン用の水を入れ、ゼラチンを振り入れてふやかしておく。
- ② 鍋に水を入れて火にかけ、沸騰したらティーパックを入れて火を止め、5分ほどおいてからティーバッグを取り出す。
- ③ ②の鍋に砂糖、ふやかしたゼラチンを加えて混ぜ溶かす。
- ④ カップに冷凍マンゴーを入れ、ゼリー液を流し入れる。
- ⑤ 冷蔵庫で冷やし固める。

## ポイント

- 夏にぴったりのひんやりデザートです。具材は旬の果物や缶詰、冷凍の果物など、お好みの果物でお作りください。
- ゼリーや果物から水分をとることができるため、熱中症予防にもおすすめのレシピです。
- 1日の目標量の1/3量の果物をとることができます。