

マンゴーの紅茶ゼリー

果物
たっぷり

100kcal
以下



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
脂質：0.1g
糖質：16.2g
食塩相当量：0.0g

作り方

- ① 小さな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き、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パックを取り出す。
- 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、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3分の1の量の果物をとることができます。

