

# さわやか グレープフルーツゼリー

## ざいりょう

## つくりやすいらょう (8こ分)

ピンクグレープフルーツ	1つ (240g)
グレープフルーツジュース	680ml
粉かんてん	小さじ2と1/2 (5g)
水	200ml
さとう	大さじ5と1/3

エネルギー  
1人分  
64kcal

## ★つくりかた★

- ①グレープフルーツは皮をむき、小さく分け器に入れる。
- ②鍋に水と粉かんてんを加えて煮溶かす。ふっとうしたら、弱火にして3分位煮続ける。さとうを加えてさらに煮溶かす。
- ③別の鍋でグレープフルーツジュースを温める。
- ④②と③を火からおろし、2つを合わせてよく混ぜる。
- ⑤④のあら熱をとり、①に入れて冷蔵庫で冷やしたらできあがり。

### ポイント

\*かんてんはよく煮ることでかたまります。かんてんを煮るなべは小さめがおすすめです (水分がとぶため)。