

おうちで、かんたん！ 美味しいおやつを作ってみよう♪

おすすめのおやつ

くだもの

を使ったおやつ



フルーツ寄せ

材料 4人分

1人分：41kcal

- ・フルーツ(もも缶)・・・100g
- ・水・・・・・・・・・・200ml
- ・粉寒天・・・・・・・・2g
- ・砂糖・・・・・・・・・・20g

作り方

- ① フルーツは細かく刻んでおく。
- ② 鍋に水と粉寒天を入れて火にかける。5分煮てから、砂糖を加えて煮とく。
- ③ ②に①のフルーツを混ぜる。
- ④ 小さな容器8個にラップをしいて③を流し、茶巾のようにとじて、口をゴムでしっかりとめる。
- ⑤ ④を氷水につけるなどして冷やす。

～栄養士からのおすすめポイント～

フルーツを寒天で固めた見た目にも涼しいおやつです。季節の果物をいれてもよいですね。コロンとしたフォルムも可愛い一品です♪

