

★夏に負けないレシピ★

## クラッシュゼリー

(子ども1人分) エネルギー 41kcal 食塩相当量 0

寒天でゼリーを作ると、固まりやすく、また暑い日もくずれることがないので、作りやすいデザートです。スプーンでくずすと、見た目も涼しげです。

### 【材料】

(作りやすい分量)  
(子ども8人分程度)

粉寒天

4g

水

400ml(2カップ)

はちみつ

63g(大さじ3)

黄桃(缶詰)

170g



### <作り方>

- ① 水に粉寒天を入れてよくかき混ぜ、はちみつを混ぜる。
- ② ①をかき混ぜながら火にかけて、1分以上(液が透明になるまで)沸騰させる。しばらく置いて粗熱をとる。
- ③ 黄桃は汁気を切り、一口大に切ってバット(ボウル)に広げる。
- ④ ③に②を注ぎ、軽く混ぜて冷蔵庫で冷やし固める。
- ⑤ 固まればスプーン等で粗くくずして器に盛る。

レシピの分量はおおよそ子ども2人分が大人1人分に相当します。