●フルーツカクテル

＜栄養量＞

エネルギー　５６kcal
たんぱく質　０．９g
カリウム　４０mg
リン　５mg
食塩相当量　０g

＜材料　作りやすい分量　容量 60mL のグラス　６個分＞

ゼラチン･･･５g
水･･･４５g
果物（缶詰ミックス）･･･１８０g（１個　３０g）
　＊季節のフルーツを使用する場合は、１個 20g を目安にしましょう。
白ワイン･･･１２０g
水･･･１５０g
砂糖･･･２４g

＜作り方＞

１　ゼラチンは分量の水でふやかしておく
２　果物は全て食べやすい大きさに切る
３　小鍋に白ワインと水を加え、ひと煮立ちさせ、アルコールを飛ばす
　　砂糖を加え、溶けるまで火にかける
４　砂糖が溶けたら火を止め、１のゼラチンを加えて余熱で溶かす
５　器に２の果物を入れ、荒熱が取れた４を加え、冷蔵庫で冷やし固める

●缶詰のシロップはカリウムが多く含まれているため、使用しません。
●ゼラチンは沸騰させると固まりにくくなるので、必ず火を止めてから加えて、溶かしましょう。
●生のキウイ、パインアップルを入れると、ゼラチンが固まりにくくなってしまうため、ゼリーの中に入れるのは避けましょう。

偕行会愛知　管理栄養士