

オーギョーチ風

<材料>

ゼラチン	1g
A 水(ふやかす)	5g(小 1)
B 水(湯)	35g(大 2 小 1)
B 砂糖	3g(小 1)
B レモン汁	3g
C 水	10g(小 2)
C 砂糖	3g(小 1)
C レモン汁	3g
C レモン	2g(2 切れ)
C クコの実	0.5g(2 粒)



<栄養量>

エネルギー	30kcal
蛋白質	0.9g
カリウム	9mg
リン	0mg
食塩相当量	0g

<作り方>

- 1.レモンを薄い輪切りにして放射線状に8等分にする。クコの実はさっと洗っておく
- 2.ゼラチンをAの水でふやかす
- 3.B:お湯に砂糖を加えて溶かし、2とレモン汁を加えて冷やし固める
- 4.C:お湯に砂糖を加えて溶かし、レモン汁・クコの実・薄切りのレモンを加えて冷やす
- 5.器に3の固まったゼリーをスプーンですくい入れ、4のシロップをかける

★手に入りにくいオーギョーチのかわりにゼラチンを使って作ってみました