

6月
行事食

あじさいゼリー

調理時間

10分

※冷やす時間を除く



エネプリん ぶどう味



材料【1人分】

エネプリん ぶどう味	1個
水	40g
【A】砂糖	5g
粉ゼラチン	1.2g
食紅(赤・青)	各適量

【1人分】

エネルギー	たんぱく質	脂質	糖質	食物繊維
134kcal	1.1g	9.5g	11.9g	0g

作り方

- ① ボウルにエネプリん ぶどう味を入れて湯せんにかけ、混ぜながら溶かす。器に入れて冷蔵庫で冷やし固める。
- ② 鍋に【A】を入れて弱火にかけ、50℃程度に温めてゼラチンをよく溶かす。
- ③ ②を2等分して食紅(赤・青)でそれぞれ青色と紫色に色を付け、バットに流し入れて冷やし固める。
- ④ ③を食べやすい大きさの角切りにし、①にのせる。

管理栄養士からのPOINT!

6月頃、見ごろを迎えるあじさいをイメージしたゼリーです。エネルギーが低くなりがちなおやつにエネプリん ぶどう味を合わせることで、エネルギーアップできます。