



食改さんのおすすめレシピ

梅ジャムゼリー



材料（6人分）

- 粉寒天 4 g
- 水 500cc
- 砂糖 80 g
- 梅ジャム 60 g

作り方

- ①鍋に粉寒天と水を入れ、10分ほど置く。
- ②火にかけて沸騰したら弱火で2分ほど煮る。
- ③砂糖を加えて溶かし、火を止める。
- ④ボウルに梅ジャムを入れ、少しずつ③を加えてゴムベラでよく混ぜる。
- ⑤少し粗熱をとり、型に移して冷やし固める。

ポイント

- 甘酸っぱく爽やかな味わいで絶品！



栄養価（1人分）

エネルギー：73kcal
たんぱく質： 0g
脂質： 0g
食塩相当量： 0g