

* ももゼリー *



《材料：3歳以上児1人分》

- 水 45g (50g)
- 粉寒天 0.5g (1g)
- 砂糖 5g
- 桃缶 30g

※ () 内はゼラチンの場合

桃缶以外に好きな果物(キウイやみかん缶など)を入れるのもおすすめです。

《作り方》

- ① 桃缶の汁をきり、一口大の大きさに切る。
- ② 鍋に水・粉寒天・砂糖を入れて火にかけ、沸騰させる。沸騰したら弱火にし2分以上沸騰させる。(ゼラチンの場合は、沸騰しない程度の火力でゼラチンが溶けきるまで加熱する。)
- ③ ①で切った桃を容器(コップなど)に入れ、そこに②を流し入れる。
- ④ 粗熱が取れたら冷蔵庫に入れ、固まるまで冷やす。

《1人分の栄養量》

エネルギー：46kcal たんぱく質：0.6g 脂質：0.0g 塩分：0.0g