

# フルーツゼリー



## ■ 説明

平成30年度学校給食料理教室より

## ■ 材料と分量

<1人分>

- ・ゼリーのもと……………1.4g
- ・上白糖……………7.5g
- ・水……………50g
- ・フルーツ……………15g  
(もも、みかん、パイン)
- ・カップ……………1個

## ■ 手順

### 1. 下準備

- ・ゼリーのもとと砂糖を混ぜておく。
- ・カップにフルーツを入れておく。

### 2. 調理

- ①鍋に水を入れて火にかけ、沸騰したら、ゼリーのもとと砂糖を入れて、手早く混ぜ、火をとめる。
- ②フルーツが入ったカップに①を流し入れ、あら熱がとれたら、冷蔵庫で冷やす。