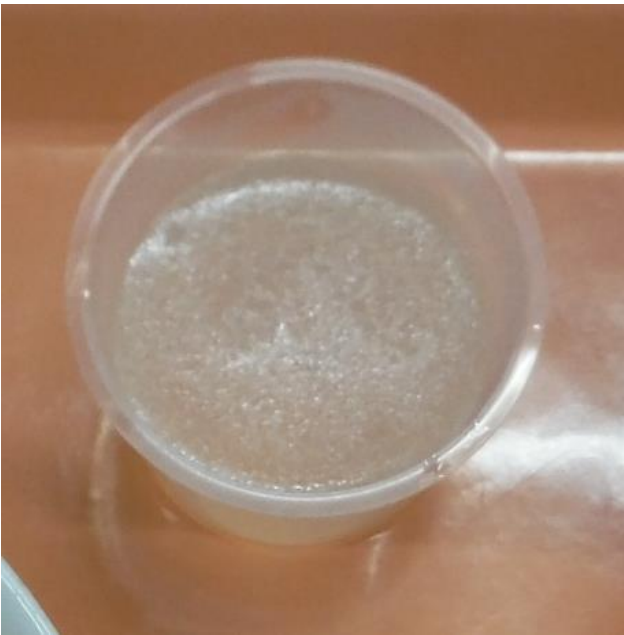


レモンスカッシュゼリー

食 品 名	一人分量 g	作りやすい量（10個分）	切り方	熱 調 理 指 示
粉寒天（ゼラチンでも可）	0.80	8 g		* ①鍋で水を熱し、寒天をよく溶かし
上白糖	5.00	50 g		* て、砂糖を加えて煮溶かす。
水	17.00	170 ml		* ②もう一つの鍋で、サイダーとレモ
サイダー	43.00	430 ml		* ン果汁をよく混ぜて、60℃に温める
レモン(果汁)	2.00	6 g（大さじ1）		* 。サイダーをそっと鍋に注ぐ。
ゼリーカップ	1.00	10個		* ③①の鍋にサイダー液をそっと加え
				* 、よく混ぜる。
				* ④カップにゼリー液を入れる。
				* ⑤粗熱がとれたら冷蔵庫で冷やす。



1 人分の栄養素

エネルギー	39 kcal	亜鉛	0.0 mg
たんぱく質	0.0 g	レチノール活性当量	0 μg
脂質	0.0 g	ビタミンB1	0.00 mg
炭水化物	10.3 g	ビタミンB2	0.00 mg
ナトリウム	3 mg	ビタミンC	1 mg
カルシウム	1 mg	食物繊維総量	0.6 g
マグネシウム	0 mg	食塩相当量	0.0 g
鉄	0.1 mg		