

ローズヒップ・オレンジゼリー



材料 (1人分)

所要時間 2時間前後
費用目安 200円前後

ローズヒップティー	100ml
グラニュー糖	5g
オレンジジュース (濃縮還元)	100ml
ゼラチン	5g (各2.5g)
ブルーベリー	20g
ラズベリー	20g
いちご	20g

作り方

- ①ローズヒップティーを鍋に入れて温め、グラニュー糖とゼラチン (2.5g) を加えてよく混ぜる。粗熱をとり、冷蔵庫で冷やし固める。
- ②オレンジジュースも同様に鍋に入れ温め、ゼラチン (2.5g) を加えてよく混ぜる。同様に粗熱を取り、冷蔵庫で冷やし固める。
- ③冷え固まったのを確認したら、スプーンで一口大の大きさに切りいれ、盛り付ける。
- ④フルーツを盛り合わせ完成。

(1人分)

ポイント・アドバイス

エネルギー 121kcal

たんぱく質 5.6g

脂質 0.2g

炭水化物 22.0g

食塩相当量 0.1g

食物繊維 2.1g

マスクをつけることによる、肌のくすみやニキビ等の肌荒れ改善に必須のビタミンCがたっぷり入ったデザートです。(ビタミンC61mg (推奨量100mg/日)) 今回はビタミンが豊富なローズヒップティーを中心にビタミンたっぷりカラフルゼリーを作りました！誰でも簡単に作ることができますので是非ご家庭でお試してください♪