



もぎたてフルーツ寒天

1個53kcal／調理時間60分

[材料4人分]

オレンジ	4房
いちご	3粒
パイナップル(輪切り)	1枚
キウイフルーツ	1/4個
ミントの葉	適量

寒天	1/2本
水	2カップ
砂糖	大さじ1
白ワイン	大さじ1
炭酸飲料水	1カップ

[作り方]

1. 寒天を流水の中でよく洗ってから小さくちぎり、約30分水につけた後、かたくしぼって水気をとる。
2. 中火の鍋に水と1を入れ、アクをすくいながら煮溶かす。
3. 透明になったら火を止め、ふきんでこしてごみをのぞいてから、砂糖と白ワインを加えて粗熱を取る。
4. すべてのフルーツを小さく切って器に入れ、3を流し入れる。
5. 冷蔵庫で冷やしかためたら炭酸水をそそぎ、ミントの葉を浮かべる。

[ポイント]

1. 冬の屋外で日数をかけながら乾燥させる寒天。よく水洗いしてほこりやごみを取りのぞき、充分にもどしてから使います。