

## <フルーツ寒天>



### 材料 (4人分)

粉寒天 2g

水 300cc

砂糖 60g

フルーツ缶の

シロップ 100cc

パイナップル (カット缶) 8切 (1人分 2枚)

黄桃 (1/2カット缶) 1切 (1人 1/4切)

みかん (缶詰) 約60g (1人 3個)

レーズン 約20g (1人分 8個)

### 「作り方」

- ① フルーツをカットする。  
(パイナップル 1切を3等分、黄桃 1切を12等分)  
レーズンは湯につけておく。
- ② ナベに粉寒天と分量の水を入れ5分おいてから火にかけて、かき混ぜながら煮溶かす。沸騰したら弱火で2分煮る。
- ③ 砂糖とシロップを加え煮溶かす。
- ④ 容器を水で濡らし、①のフルーツとレーズンを入れておく。
- ⑤ ③のナベの底を水に浸けて冷やし、寒天液が少し重たくなってきたら④に注ぎ、容器の中を軽く混ぜ、冷やし固める。