



ゲンキ レシピ

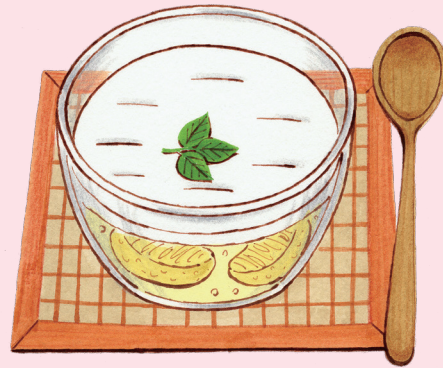
グレープフルーツ羹

○調理時間：15分（冷やし固める時間を除く）

○エネルギー：約70kcal ○塩分量：0g

カロリー控えめのひんやりスイーツ

グレープフルーツの苦みはポリフェノールの一種で、血流を改善したり、脂質の代謝を高める効果があります。カロリーの殆どない寒天を使っているのです、ゼリーと比べてもカロリーが控えめ。但し、カルシウム拮抗薬を服用中の方は薬の効き方が変わってしまうので、グレープフルーツは摂らないように。



材料(4人分)

- グレープフルーツ …2個
- 砂糖 …大さじ3
- コーヒー用クリーム…適宜
- 粉寒天 ……………2g
- 水……………適宜

作り方

- ① グレープフルーツは皮をむき、0.5～1個分は房から身を取り出し、残りは絞ってジュースにする。
- ② ジュースに水を加えて300mlにし、砂糖、粉寒天と共に鍋に入れて加熱する。沸騰したら弱火にして2～3分よく混ぜて寒天をしっかり溶かす。
- ③ ガラスの器に①のグレープフルーツを入れ、②の寒天液を流し入れる。
- ④ 冷蔵庫で2時間ほど冷やし固め、好みにコーヒー用のクリームをかける。



砂糖の
代わりに
はちみつを
使っても

Web版「ゲンキレシピ」も
ご覧ください

<http://www.e-classa.net> → 「ゲンキレシピ」をクリック
Webでしか見られない季節のヘルシーレシピも公開中！

～ MEMO ～