



エコクッキング

電子レンジですぐできちゃう 簡単つるりんゼリー

【作り方】

- ①果物を食べやすい大きさにカットし、カップに入れておく
- ②パウダー（小さじすりきり1）とAはちみつもしくはB砂糖（大さじ1）を入れ

熱湯 150cc を入れしっかり混ぜる

- ③レンジ1分加熱→よく混ぜる→レンジ30秒加熱→よく混ぜる

※溶けきれてなければ再度30秒加熱

- ④③に常温のAジュースや果汁（150cc）もしくはB水&シロップ（200cc）を

少しずつ入れながら混ぜる

- ⑤①に④を均等に入れ冷蔵庫へ

少しずつ入れる
のがポイント！

アガーは40度で固まります！
1度固まると常温でも
とけないよ♪



A グレープフルーツゼリー

材料(4個分)

- ・アガーパウダー
小さじすりきり 2(8g)
- ・フルーツ 適量
- ・熱湯 150cc
- ・ジュース 150cc
- ・はちみつもしくは砂糖
適量

8gで400ccの液体を
固めることが出来るよ!
フルーツを入れる時は
液体の量を調節してね

B フルーツ入り水ゼリー

材料(4個分)

- ・アガーパウダー
小さじすりきり 2(8g)
- ・フルーツ 適量
- ・熱湯 150cc
- ・水&シロップ 200cc
- ・砂糖 適量

