

夏の \ ビタミン・ミネラルたっぷり/

おやつレシピ

ひんやりキウイレモンゼリー



※写真はコップ(300ml)1杯分です。

水分補給について

成人は1日2.5Lの水分を身体から失うと言われています。体調のコントロールや熱中症予防のためにもしっかり水分を摂取しましょう。

摂取する水分量の目安

食事から摂取する水分量=1000ml

飲料水から摂取する水分量=1200ml →計 2200ml

1度に飲む水分量：コップ1杯(200ml)×6回程度=1200ml

水分・カリウムの多い夏野菜を食事に取り入れると◎



材料(ゼリーカップ2個分)

キウイフルーツ……1個
砂糖……………小さじ4
水……………150ml
ゼラチン…………5g
レモン汁…………大さじ2

栄養成分表示(1人あたり)

エネルギー	75kcal
たんぱく質	2.7g
脂質	0.1g
炭水化物	16.8g
ビタミンC	60mg

ひと手間アレンジ

キウイを星型などでくりぬくと、こども達も喜ぶかわいい見た目に!

注意点

キウイは含まれる酵素により、ゼラチンのタンパク質を分解してしまうため、固まらなくなってしまいます。他にもパイナップル・マンゴー・メロンなどにも同じ酵素が含まれるため、加熱して酵素を失活させてから使用するか、ジャムなどを使用するとしっかり固まります。

また、柑橘類も酸により固まりにくくなってしまうため入れすぎに注意しましょう。

作り方

- ① キウイを1cm角に切る。
- ② ①と砂糖・水を火にかけ、軽く沸騰するまで加熱する。
- ③ 火を止めた②にゼラチンを加え、しっかり溶けるまでよく混ぜる。
- ④ ③にレモン汁を入れる。
- ⑤ お好きな容器に入れて冷蔵庫で2～3時間冷やしたら完成。

※今回のレシピでは

コップ(300ml)1杯分 or ゼリー容器2個分 の量です。