



おすすめ

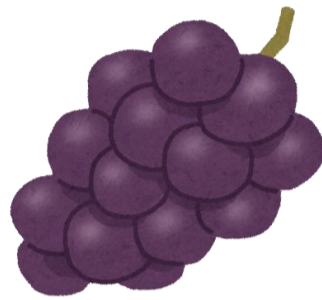
家の光レシピ

『家の光』は、魅力的な暮らし方を提案します。

調理●石原洋子 『家の光』2022年9月号「家の光料理カード」掲載

ブドウのミントゼリー

～ スッキリとしたミントの爽快感がたまらない～



エネルギー
110kcal
塩分0.0g
調理時間30分
(冷蔵庫で冷やす時間は除く)



材料(4人分)

巨峰またはピオーネ

(種なし).....400g

ミント.....6g

粉ゼラチン.....5g

砂糖.....60g

9月号好評発売中



食と農から始まる。JAグループのファミリーマガジン

9
September
2022

特集

S 知も
D りっ
G たい
S たい

なにもなくても楽しい感覚 草薨剛
夏野菜を最後まで食べきる知恵
小さなことからエコに貢献 みつろつらッパ

作り方

- ① 小さな容器に水大さじ2を入れ、粉ゼラチンをふり入れてふやかす。巨峰は皮をむく。
- ② 鍋に水1と1/2カップを入れて煮たて、砂糖を加えて溶かす。火を止め、①のゼラチンを加えて溶かす。氷水に当ててあら熱を取り、ときどき混ぜながら冷やす。
- ③ ミントは飾り用を取りおき、残りの葉を摘み、みじん切りにする。
- ④ ②にとろみがついたら、③を加える。
- ⑤ 器に①の巨峰を等分に入れ、④を等分にひたひたに加え、冷蔵庫で2時間冷やし固める。食べる直前に③で取りおいたミントを飾る。



お問い合わせ・お申し込みはJA窓口まで