



巨峰のゼリー

健康長寿
Point



ぶどうの皮には、ポリフェノールが豊富に含まれています。身体が酸化するのを防ぎます。(抗酸化作用)
須坂市には果樹畑がたくさんあり、特にぶどう、りんごが多くあります。昼夜の寒暖の差が大きいため、甘くて美味しいぶどうになります。

材料 (6 人分)

巨峰 …………… 200g ミントの葉 …… 適量
粉寒天 …………… 4g
水 …………… 400ml
砂糖 …………… 70g

1 人分の成分 ◎エネルギー 62kcal ◎果物 50g

作 り 方

1. 巨峰は種を取って、砂糖と一緒にさっと煮る。
2. 鍋に水・粉寒天を入れよく混ぜながら沸騰させ、火を止める。
3. 1で煮た煮汁を2に加える。
4. 器に1で煮た巨峰を入れ、3を流しいれ、冷やし固める。