

アップルダイコンゼリー

材料：二人分

〈りんごを器にした場合〉

りんご	200g (1個)
だいこん	30g
レモン	30g (1/2個)
砂糖	20g
パールアガー	6g
水	150g



栄養価

(エネルギー)	(たんぱく質)	(脂質)	(炭水化物)
209 kcal	1.3g	0.4g	54.5g

作り方

- ① りんごを  のように切りわけ、蓋になる部分は塩水に漬ける。
りんごの中身をくり抜き器をつくる。中身はみじん切りにする(芯は捨てる)。
皮つきの輪切りのりんごもみじん切りにし、器と一緒に塩水に漬ける。
- ② だいこんは皮をむき、すりおろして水気を少し切った後、レモン汁と混ぜ合わせておく。(だいこんのみじん切りを砂糖で煮てもよい)
- ③ 鍋に水、パールアガー、砂糖を加え煮溶かす。溶けたら火を止めりんごのみじん切りと②を加える。
- ④ りんごの器に流し入れ、冷やし固めて完成。

ポイント

- ・アガーとは、海藻から抽出したガラギーナンというもの。透明感が高くつやがある。
- ・寒天とゼラチンの中間のようななめらかな食感。
- ・香りや味がないので使用する素材の風味を生かせる。
- ・名古屋の水、名水を使っている。