

▶ ふるふるグレープフルーツゼリー



グレープフルーツの果肉の食感が楽しめるゼリー。砂糖ではなくグレープフルーツジュースを使って、甘味をプラスします。さらに、コクと香りを持たせるためにコアントローを入れました。

材料 / 4人分 (88kcal/1人)

- ・グレープフルーツルビー (ゼリー用) 1/2個
- ・グレープフルーツルビー (トッピング用) 1/4個
- ・グレープフルーツホワイト (トッピング用) 1/4個
- ・水 100g
- ・ゼラチン 6~7g
- ・シュガーレスの甘味料 13g
- ・コアントロー (リキュール) 15~20g
- ・グレープフルーツジュース (ルビー) 200g



調理時間 約10分
(下準備、冷ます時間を除く)

▶ 作り方



1

グレープフルーツルビーの皮をむいて、果肉をきれいに取り出します。同様にグレープフルーツホワイトの果肉も取り出します。



2

鍋に水と甘味料を入れて**中火4**で沸騰させます。沸騰したら、火を止めゼラチンを入れて混ぜ合わせます。鍋を氷水に入れて粗熱を取り、冷まします。



3

今回は甘さをたすためにグレープフルーツジュースを使います。ボウルにグレープフルーツジュースとゼリー用のルビー、コアントローを入れます。2の粗熱が取れたら、グレープフルーツジュースと混ぜ合わせます。ルビーは、果肉の食感を楽しむために少し粗めにつぶしておきましょう。



4

3を器に盛り、トッピング用のグレープフルーツホワイトとルビーを交互にのせていけば完成。

調理にはナショナルクッキングヒーターを利用しました。火力はお使いの各メーカーにより異なります。下記の表を参考に火力を調整してください。

	ナショナル	30+	東芝	パナソニック	日立	三菱
強火	10	7	10	7	10	7
中火	7	5	8	5	7	5
弱火	3	3	5	3	3	3