

料 理 名		湘南ゴールドのまるごとキラキラゼリー
材 料 名	数量 (4人分)	作 り 方
○湘南ゴールド	4 個	<p>① 湘南ゴールドを横半分にカットし、中身をスプーンでとりだし、種と薄皮を除き、約1カップ分をボウルに入れる。皮は容器に使う。</p> <p>② 鍋に水とゼラチンを入れ、煮溶かし、はちみつを加えよく混ぜる。</p> <p>③ ②を①のボウルに入れよく混ぜ、皮で作ったカップに戻して、冷蔵庫で冷やし固める。</p>
粉ゼラチン	5 g	
水	50 c c	
はちみつ	大さじ1	



○かながわ産食材です。

1人あたりの栄養量(エネルギー56kcal たんぱく質1.6g)