

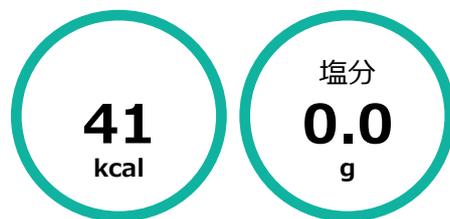
# 水ゼリーとキウイソース

涼しげな見た目と、ツルンとしたのど越しが楽しめる、水だけで作るシンプルなゼリーです。カロリーを控えたい方や、水分補給にもおすすめです。アガーを使うことで、透明感のある仕上がりになります。ソースはお好みの果物に変えても、また蜂蜜などをかけてもおいしいです。

※アガーがない場合は、寒天でも代用できます（少しかための食感になります）



## ひとり分あたりの 栄養価



たんぱく質 0.4g 脂質 0.1g 炭水化物 10.7g

## ●材料（2人分）

### <水ゼリー>

・水（常温）	1 カップ
・アガー	4g

### <キウイソース>

・キウイフルーツ（緑）	1 個(100g)
・砂糖	小さじ 2
・レモン汁	小さじ 1/2

## ●作り方

- ① 小鍋に常温の水を入れ、アガーを少しずつ振り入れながらよく混ぜます。鍋を火にかけて、かき混ぜながら2分程度沸騰させ、よく煮溶かします。
- ② お好みの型にそそぎ、粗熱がとれたら冷蔵庫で冷やします。
- ③ キウイソースを作ります。キウイフルーツは皮をむき、細かくきざみます。
- ④ 耐熱皿に③と砂糖、レモン汁を加え、ラップをして電子レンジ（500W）で2分加熱します。熱いうちにスプーンで混ぜ、冷ましておきます。
- ⑤ ②が固まったら、器に盛り付けます。④のソースをかけて、できあがり。

※「塩分」は「食塩相当量」をあらわしています。

※ アガーは、市販品の栄養価で計算しています。（小さじ1杯4g=14kcal）

なの花薬局