



# りんごの赤ワインゼリー

## 材料 (4人分)

- ※りんご …… 1個(約200g)
- グラニュー糖 …… 20g
- 赤ワイン …… 200cc
- 水 …… 200cc
- A** 粉ゼラチン …… 5g
- 水 …… 大さじ2

※高根沢町の農産物



## 作り方

- ① 粉ゼラチンは水に振り入れふやかしておく。
- ② りんごは皮をむいて8等分に切る。
- ③ 鍋にりんご、グラニュー糖、赤ワイン、水を入れて火にかける。沸騰後、弱火にしてりんごがやわらかくなるまで煮る。
- ④ りんごを器に盛り、鍋に残った煮汁が300ccになるように水を加える。
- ⑤ 再び火にかけ、沸騰直前に火を止めて、①のゼラチンを加え溶かす。
- ⑥ りんごの入った器に流し入れて冷蔵庫で冷やし固める。

## 【栄養価(1人分)】

エネルギー68kcal たんぱく質0.9g 脂質0.1g 食塩相当量0.0g

食改さんがおすすめ!

# オリジナルレシピの



ワインを使った**大人のおしゃれ**なデザートです。

プレーンヨーグルトを添えても**good**♡

## 食改さん(ヘルスマイト)って?

- 食生活改善推進員の略称
- ピンクのエプロンと三角巾がトレードマーク
- “私達の健康は私達の手で”をスローガンに「食」を通して地域で住民の方への健康づくりのサポート(ボランティア活動)をしています。

