

千両茄子のゼリー

【材料】 5人分

一人分エネルギー 47kcal 食塩相当量 0g

食品	重量	下準備
千両茄子	中1本(100g)	皮をむいて1cmの角切り 水に漬けてアクを抜く
水	300ml	
砂糖	50g	
レモン汁	大さじ1	
{ゼラチン	5g	水に入れふやかしておく
{水	大さじ2	

【作り方】

- 鍋に茄子と水、砂糖、レモン汁を入れ、途中でアクを取りながら5分ほど煮る。
火を止めて蓋を少しおく。茄子の皮も一緒に煮て後で取り出す。
- ゼラチンを入れ、沸騰しないように煮溶かす。器に注ぎ、冷蔵庫で冷やし固める。

メモ

【ゼラチンについて】・・・固まらない原因

- よく戻してない
水で15～30分戻すこと
- 加熱のし過ぎ、沸騰させないこと
- 分量が違う
種類によって水の分量を確かめましょう
- 入れるとゼリーが固まらないフルーツがある(生)
パイナップル、キウイフルーツ、パパイヤなど
(たんぱく質分解酵素が含まれている)
→→ 加熱するとよい

