

クラッシュゼリーがさわやか。
少食の方の補助食品としてもおすすめ。

テルミールゼリー



1人分の栄養価

エネルギー	176kcal
たんぱく質	7.2g
脂質	4.5g
カルシウム	50mg
リン	45mg
鉄	1.2mg
ナトリウム	82mg
カリウム	75mg
ビタミンA	160IU
ビタミンB ₁	0.19mg
ビタミンB ₂	0.19mg
ビタミンC	12mg

このレシピで使う商品



テルミールソフト
(アップルヨーグルト味)

材料 (1人分)

ゼリー用

テルミールソフト	100g
水	35cc
ゼラチン	2.5g
生クリーム	10g
砂糖	2g

クラッシュゼリー用

ペパーミント	4cc
砂糖	2g
水	20cc
ゼラチン	0.6g

作り方

- 1 ゼラチンはよくふやかしてから、水を加えて湯煎にする。
- 2 室温に置いたテルミールソフトに1を加えてよく混ぜ、型に流し冷やし固める。
- 3 生クリームに砂糖を加えてホイップクリームを作る。
- 4 クラッシュゼリーを作る。ゼラチンはよくふやかしてから水を加えて湯煎にする。砂糖とペパーミントを加えてバットに流し冷やし固める。固まったら、2cm 角に切る。
- 5 皿に2のゼリーを盛りつけ、ホイップクリームと、クラッシュゼリーを飾る。



ワンポイント
アドバイス

- 1 ゼラチン濃度は、1.8～3%の間で、お好みに合わせて調節します。ただし、2.5%以下の場合は、容器のまま出してください。
- 2 ゼラチン液は常温のテルミールソフトに加えることで、ビタミンの損失を防ぎます。