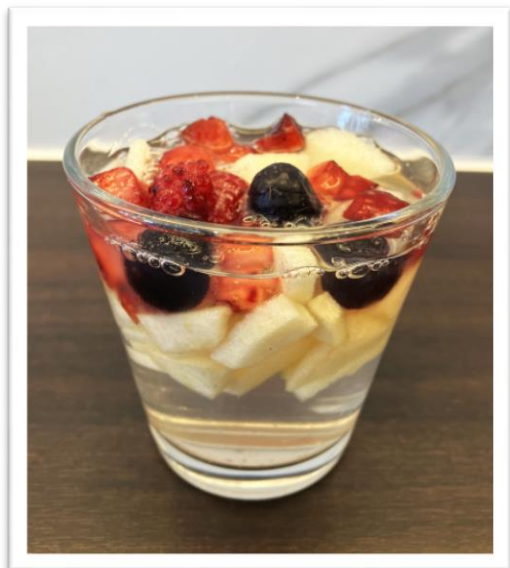


# サンファイバーウォーターで簡単！ フルーツゼリー

管理栄養士  
考案レシピ

サンファイバーウォーターを使ったさわやかなフルーツゼリーです。  
ほんのりゆず風味のサンファイバーウォーターにりんごとベリーのさわやかさがよく合います。  
デザートでおいしく水分・電解質・食物繊維が補給できます。  
サンファイバーウォーターならではのさっぱりとした味わいをぜひお楽しみください。



## 材料（作りやすい分量・10人分）

- サンファイバーウォーター 1袋
- 水 800ml
- 粉ゼラチン 20g（80度のお湯で溶かすタイプ）
- お湯 200ml
- りんご 1個半
- 冷凍ミックスフルーツ 200g
- ※今回はいちご、ブルーベリー、ラズベリーを使用
- （飾り用）ミントの葉 適宜（お好みで）



## 作り方

下準備：りんごは洗っておきます。

- ① 水にサンファイバーウォーターを入れて溶かす。  
（はじめは白っぽくなりますがしばらくすると透明になります。）
- ② お湯に粉ゼラチンを振り入れ、粒が無くなるまで溶かす。
- ③ りんごは皮をむいたあと、くし形に切り、さらに半分に切り、お好みの厚さにスライスする。
- ④ ①に②を入れ、泡立てないように混ぜ合わせる。
- ⑤ 容器に③、冷凍ミックスフルーツを入れ、④を注ぐ。
- ⑥ 冷蔵庫で冷やし固める。お好みでミントの葉を飾る。

※りんごの褐変が気になる場合は、①のサンファイバーウォーターを少量かけておくと防ぐことができます。

※お好みのフルーツでもお作りできますが、パパイヤ、マンゴー、パイン、キウイ等のたんぱく質分解酵素が含まれるものは固まらない恐れがあるので使用を控えるか、よく加熱する等して酵素を失活させてからご使用ください。

## 栄養成分（1人分あたり）

※栄養成分は上記の1/10量を1人分とした場合の計算値です。  
※栄養成分は、文部科学省 日本食品成分表2020年版（八訂）による計算値です。

エネルギー	46 kcal	カリウム	130 mg
たんぱく質	2.0 g	カルシウム	17 mg
脂質	0.1 g	マグネシウム	6 mg
炭水化物	11.1 g	リン	15 mg
-糖質	9.1 g	ビタミンC	57 mg
-食物繊維	2.0 g		
食塩相当量	0.2 g		

