

2010年7月30日 (2)

インスタントコーヒーやティーバッグで目にも涼しいゼリーを作りませんか。ゼラチンは動物性たんぱく質のコラーゲンを原料とするので、美容食としても最適です。固まったゼリーをフォークで細かく砕くと、キラキラに。



材料(約4人分)

- ・ゼラチン・・・10g
- ・水・・・2カップ強
- ・インスタントコーヒー・・・大さじ2
- ・砂糖・・・・・・・・・・・・・・・・60g
- ・コーヒー用ミルク、ホイップクリームなど適量

### Coffee Jelly

作り方

- 1 耐熱容器に水1カップとゼラチンを入れ、レンジ(500w)で2分加熱する。
- 2 ボールに温めた残りの水と砂糖、インスタントコーヒーを入れて溶かし、1を加えてよく混ぜる。
- 3 容器に入れて冷まし、冷蔵庫で冷やし固める。
- 4 さいの目にカットし、器に盛りミルク等をかける。

材料(約4人分)

- ・ゼラチン・・・10g(水大さじ2でふやかしておく)
- ・水・・・・・・2と1/2カップ
- ・砂糖・・・・・・・・55g
- ・ティーバッグ(あればアールグレイ)・・・2/バッグ
- ・コーヒー用ミルク、コンデンスミルク、ミントの葉など適量

### Tea Jelly

作り方

- 1 鍋に水を入れて沸騰させ、紙ラベルをとったティーバッグを入れ30秒ほど煮出したら火をとめてフタをして3分蒸らす。
- 2 ティーバッグを取り出し、砂糖、ふやかしたゼラチンを入れてよく混ぜる。
- 3 容器に入れて冷まし、冷蔵庫で冷やし固める。
- 4 フォークで細かく砕いて器に盛り、ミルク等をかける。



RECIPE © H