

りんご&寒天のダブルパワー

りんごかん

食物せんい
2.2g(1人分)

材料(4人分)

りんご	中 1½個
オリゴ糖	40g
粉寒天	4g
レモン汁	

作り方

- 1 りんご1個は芯を除き、皮つきのままをざく切りにして、水200ml、オリゴ糖、レモン汁大さじ2とともに火にかける。残り1/2個は皮つきのまま1cm角に切り、レモン汁少々をふりかけておく。
- 2 沸騰したら弱火にして、りんごに火が通るまで約10分煮る。
- 3 りんごがやわらかくなったら、粉寒天を加えて2分ほど煮る。
- 4 火を止め、別容器に移してからフードプロセッサーなどでなめらかになるまで混ぜる。
- 5 1cm角に切ったりんごとともに型(流し缶など)に入れ、冷蔵庫で冷やし固める。

