



おすすめレシピ（ゼリー編）



平成 21 年 7 月 29 日開催試食会にて、抗がん剤治療を受けている方でも
おいしく食べられる！と好評だったレシピをご紹介します

♪ゼリーの作り方

用意するもの（二人分）	作り方
水分 250cc ゼラチン 5g	① 水分を 80℃以上にあたためる （レンジで約 1 分） ② ゼラチンを混ぜ、溶かす ③ 冷蔵庫で冷やす

♪応用してみましょ

- ・ 水分いろいろ
 - ◆ オレンジジュース
 - ◆ りんごジュース
 - ◆ その他お好みのフルーツジュース
 - ◆ 紅茶
 - ◆ コーヒー
 - ◆ 牛乳
 - ◆ ヨーグルト
- ・ トッピングいろいろ
 - ◆ 無糖紅茶ゼリーにレモン汁、ガムシロップ
 - ◆ 無糖紅茶ゼリー・コーヒーゼリーにミルク、ガムシロップ
 - ◆ ヨーグルトゼリーにジャム
 - ◆ 果物を中に入れてみましょう



♪参加者の声

- ・ 紅茶ゼリー＋レモン
「さっぱり、のどごしよかった」
- ・ フルーツジュースゼリー
「ジュースをゼリーにただけでこんなにおいしく感じられたのに
驚き」

飲みきれなかった紅茶など、簡単にゼリーにできます。
お気軽に作ってみてください！

