

おすすめヘルシーレシピ

<グレープフルーツゼリー>

1 個当たり

(エネルギー38kcal タンパク質0.6g 脂質0g ビタミンC46mg 食塩相当量0g)

材料 (作りやすい分量 : 8 個分)

- グレープフルーツ 1 個
- 水 200cc
- 粉寒天 4g (スティックタイプ 1 本)
- 砂糖 大さじ2
- グレープフルーツジュース 400cc
- あればミントの葉 適宜



作り方

- ①グレープフルーツは皮と薄皮をむいて果肉だけ取り出します。
- ②鍋に分量の水と粉寒天を入れて混ぜ、火にかけて沸騰させて煮溶かします。砂糖を加えて溶けたらグレープフルーツジュースと①の果肉を加えひと混ぜして火を止めます。
- ③水でぬらした容器に②を流し入れ、冷やし固めます。

ひとこと

グレープフルーツのほどよい酸味とさわやかな香りのゼリーです。

グレープフルーツに豊富に含まれているのが美肌・疲労回復・風邪予防に効果のあるビタミンCです。ほかにもペクチン(食物繊維)、ビタミンB群、クエン酸、カリウム、クエン酸、葉酸などの栄養素が含まれています。

グレープフルーツのさわやかな香りは、レモンなどにも含まれているリモネンという成分で安眠やリラックス効果があるとされています。

グレープフルーツにはタンパク質を分解する酵素が含まれていますので、ゼラチンで作ると固まらないことがあります。このレシピは「粉寒天」を使いますので手軽に失敗なく固まります。

夏の疲れが出てくるこの時期におすすめの一品です。

簡単に作れますのでたまには手作りもいかがでしょうか。

*注意していただきたいこと

・グレープフルーツやグレープフルーツジュースを摂取すると薬の効き目を強くしたり、副作用がでる薬も一部ありますので服薬中の方は医師や薬剤師に相談しましょう。