



ひんやり  
おいしい！

# ナスゼリー

\*材料 (60ml カップ 10 個分)

長ナス	1/4 本
クールゼリーの素	1 袋
水	300ml
りんごジュース	適量

\*作り方

1. ナスはピーラーで皮をむき、いちょうぎりにする。いちょう切りにしたナスを水でアク抜きをする。
2. 鍋に水を入れて、①でむいた皮をいれる。
3. 中火にかけて5分程度煮るとナスの皮から色が出る。色が出てきたら、ザルにこす。
4. 鍋に①で切ったナスを入れ、りんごジュースをひたひたに加えて5分煮る。
5. クールゼリーの素を入れかき混ぜ、少し冷ましてゼリーカップに1/3注ぐ。④で煮たナスをのせ、ゼリーを注ぐ。
6. あら熱をとり、冷蔵庫で冷やす。