

簡単フルーツかんてん

冷やすと
さっぱり♪
(^_^)-☆

材料(60ccカップ10個分)

お好みのフルーツ缶	1缶(295g)
水	200mL
粉かんてん	4g(1袋)
さとう	大さじ1(13g)



作り方

- ① フルーツを器に分け入れます。
- ② 鍋に水と粉かんてんを入れ、火にかけて煮溶かします。
沸騰したら中火で2分程度加熱します。
(固まりにくくなるので必ず水から沸騰させ、かんてんを煮溶かして下さい)
- ③ ②にさとう、フルーツ缶の汁を加えよく混ぜます。
(水とフルーツ缶の汁を合わせて500mLになるようにします。
少し固めなので、お好みで水分量を調整して下さい。)
- ④ あら熱がとれたら①に、③を流し入れます。
- ⑤ 常温でも固まりますが、冷蔵庫で冷やすとさらにおいしくいただけます♪



毎日の食事にも災害時にも役立つ **缶** **詰**

- ・非常時や体調がわるい時には、ほっとする甘いものが嬉しいもの♪
冷たくてのどごしがいいゼリーやかんてんは、食べやすいのでストックがあると助かりますが、フルーツ缶やかんてんがあれば簡単に作ることができます。
- ・日持ちするフルーツ缶を常備しておく、いざというときに重宝しますよ♪
- ・かんてんを使用することで、冷やさなくても固まり冷蔵庫もいりません。