

## 【ペットボトルゼリー】

### 材料（2人分）

ペットボトルコーヒー （ブラック）	500 cc
グレープジュース	500 cc
粉ゼラチン	5g×2
ガムシロップ・ミルク	各 1 個

エネルギー	117kcal
タンパク質	4.4 g
脂質	0.02g
炭水化物	2.5g
食塩	0.06g
※コーヒーで作った場合	

### 作り方

- ①コーヒー（ジュース）半分に粉ゼラチンを混ぜ合わせ、600wのレンジで30秒加熱しよく混ぜる。
- ②①をペットボトルに戻し、ふたをして全体にゼラチンが行きわたるように上下にゆっくり振る。
- ③冷蔵庫で1時間ほど冷やし固める。
- ④器に盛り付け、好みにガムシロップやミルクをかける。



家でも  
作ってみてね！！

