

今年で100周年を迎えるイチジクレシピ

イチジクのやわらかグミ



材料	分量(2人分)
[グミ]	
イチジクジャム	40g
粉ゼラチン	10g
水	90ml
[仕上げ用]	
コーンスターチ	適量
[盛り付け]	
ミントの葉	2枚

作り方

[グミ]

- ①トレーに油(分量外)を塗っておく。
- ②耐熱容器に水、粉ゼラチン、イチジクジャムを入れてよく混ぜる。
600Wの電子レンジに1分かけ、粉ゼラチンを溶かす。溶けきるまで繰り返す。全体がよく混ざったら、粗熱をとる。(写真①)
- ③①のトレーに入れ、冷蔵庫で冷やし固める。(写真②)
- ④型抜きをしたり、好みのサイズに切り、コーンスターチをまぶす。(写真③)

[盛り付け]

容器に盛り付け、好みてミントを添える。

栄養量 1人あたり

エネルギー	67kcal
たんぱく質	4.5g
脂質	33.4g
炭水化物	65g
食塩相当量	0.0g

オ・ス・ス・メポイント!

イチジクのプチプチが楽しいグミ
100円ショップなどで売っている
シリコンの容器などを使用すれば、
よりかわいく作れます!



写真①



写真②



写真③