



桃の寒天ジュレ

- [桃] 食物繊維：コレステロール・老廃物を排出
クエン酸・リンゴ酸：疲労回復を促進
カロテン・ビタミンC・E：皮膚の細胞を若々しく保つ
- [寒天] 食物繊維：コレステロール・老廃物を排出

【材料 / 2人分】

桃	1個
水	400ml
グラニュー糖	80g
レモン汁	1/4個分
桃の煮汁+水	300ml
粉寒天	2g

桃のコンポートは冷蔵庫に入れて半日～一晩おくと、煮汁にも桃の風味が移り美味しく仕上がる。

【作り方】

- 1.コンポートを作る。鍋に水、グラニュー糖を入れて火にかける。
- 2.グラニュー糖が溶けたら、皮をむき、くし形に切った桃を入れ、弱火で15～20分煮る。
- 3.煮汁ごと容器に移し、冷蔵庫で冷やしておく。
- 4.ジュレを作る。鍋に桃の煮汁200ml (足りない場合は水を加える)を取り分け、粉寒天を加えて火にかける。
- 5.煮立ったら火からおろし、レモン汁を加え、バット等に移して冷蔵庫で冷やし固める。
- 6.ジュレをフォークなどで粗めにくずし、冷やしておいた桃のコンポートとともに器に盛る。