

スイーツ

みかん&パインゼリー

材 料 (3人分)	分 量
災害用炊飯袋 輪ゴム	1 枚 1 本
みかんジュース (果汁100%)	200m l
缶詰のシロップ	100m l
粉寒天	2 g
みかんの缶詰	6 切れ程度
パインの缶詰	1 枚半
お好みで 練乳・黒蜜・フルーツソー スなど	適量



ポイント！

みかん&パインゼリーは、甘み控えめでやさしい味がします。味は練乳・黒蜜・フルーツソースで、色々お試しください。

このレシピでは、やわらかいゼリーになります。かためがお好みの場合は、粉寒天を4～5gに増量してください。



<作り方>

- ① パインを食べやすい大きさに切る。
- ② 災害用炊飯袋にみかんジュース・缶詰のシロップ・粉寒天・みかん・パインを入れて、袋の口を閉じる。
- ③ 鍋に入れて約15分ゆでる。
- ④ 袋ごと水につけて、冷やし固める。
- ⑤ 皿に盛り付けてできあがり。

※お好みで、練乳や黒蜜、フルーツソースなどをかけてください。

