

# Grapefruit & Orange Jelly

Fellow Food Health Care

Guillet  
2016

## 低糖質！

7月号

## グレープフルーツとオレンジのゼリー

No.2

夏にピッタリひんやり簡単ゼリーです。

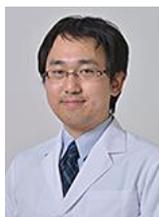
作成時間.....3時間  
(冷やし時間含む)

### ■3人前

カロリー.....110.1kcal  
塩分.....0g  
糖質.....19.8g

### ■材料 3人前

グレープフルーツルビー  
.....1個(果汁約150cc)  
オレンジ.....1個(果汁約70cc)  
ゼラチン.....7.5g  
水.....80cc(変動)  
ラカント液体.....小さじ4  
ミント.....少々



フレッシュなフルーツ  
が良いですね。  
さっぱりして美味しい！

豊橋ハートセンター 心臓血管外科  
後藤 芳宏 先生

### ■作り方

- 1 ゼラチンをふやかしておく
- 2 グレープフルーツとオレンジの皮を剥き、果肉を取り除く  
飾り用の果肉を2~3個とっておき  
残りは絞ってジュースにする
- 3 グレープフルーツの果汁と水を足して合計200ccにしたものとラカント小さじ3杯を鍋に入れ、沸騰直前で火を止めてゼラチン5gを入れて溶かす
- 4 オレンジの果汁と水を足して合計100ccにしたもの とラカント小さじ1杯を鍋に入れ、沸騰直前で火を止めてゼラチン2.5gを入れて溶かす
- 5 粗熱が取れたら“4”を器に半量入れて冷蔵庫で固める
- 6 “5”の器に“3”を入れて冷蔵庫で冷やす
- 7 果肉とミントを飾り付ける

### ■管理栄養士のワンポイント栄養学

グレープフルーツ1個には約160mgのビタミンCが含まれているので、毎朝半分ほど食べれば、1日の摂取必要量を十分摂ることができてしまうほどの。ビタミンCが弱った肝臓の働きを助け解毒作用を促進してくれます。グレープフルーツは糖度が低いので毎日食べても太る心配が少なくダイエット中のビタミンCの摂取にはレモンと同様にベストな柑橘類といえます。※血圧の薬によって、グレープフルーツは注意が必要な方がいます。

豊橋ハートセンター管理栄養士 小山先生

### ■シェフからのワンポイントアドバイス

絞った果汁を茶こしでこすと透き通った仕上がりになります。ゼラチンは必ず火を消して、約60度に冷ましてから入れて下さい。ゼリーの美味しい温度は7~8度がお勧めです。冷蔵庫でしっかり冷やして下さい。

作成:株式会社フェロー

こちらでもレシピを公開しています <http://fellow-heart.co.jp/food/>

株式会社フェローフードヘルスケア事業部 牧野圭祐