



2012-Jan

ビタミンたっぷりのグミを手作りしましょう！

# ローズヒップのグミキャンディー

## 《材料》 小バット1枚分

ローズヒップ・・・・・・・・・・ 3g

熱湯・・・・・・・・・・・・・・ 150ml

粉ゼラチン・・・・・・・・・・・・ 30g

ハチミツ・・・・・・・・・・・・・・ 大さじ1

レモン汁・・・・・・・・・・・・・・ 大さじ1

\*甘さの調節はお好みで加減してください。

## 《作り方》

- ① ポットにローズヒップを入れ、熱湯を注いで5分蒸らします。
- ② ボウルに①を濾して注ぎ、ゼラチンを振り入れます。
- ③ 弾力が出るまで、ゴムベラで ていねいに 混ぜ合わせます。
- ④ ハチミツを加え、静かに混ぜながら 溶かします。
- ⑤ レモン汁を加え、同様に混ぜ合わせます。
- ⑥ 茶こしで濾しながら、バットに注ぎ入れ、冷蔵庫で冷やして固めます。
- ⑦ 完全に固まれば、バットの底をぬるま湯にあて取り出します。お好みの型で抜きます。

※ゼリーなどのように直接吸い込むと、喉に詰まらせる恐れがあるため、細かく砕いてスプーンですくって食べるなど、お召し上がりの際には 十分 お気を付けてください。

