

# スイカとカルピスの ドリンクゼリー

夏にピッタリ！冷んやりスイーツ



ここち

第1回

## 楽楽Cooking

今回はここち料理教室で  
ご活躍の小野 理恵先生に  
夏にピッタリ！  
冷んやりスイーツを  
ご紹介していただきました。



### 材料(グラス4個分)

- ・スイカ 400g
- ・レモン汁 小さじ2
- 〈カルピスゼリー〉
- ・粉ゼラチン 5g
- ・水 50ml (ゼラチン用)
- ・カルピス 140ml
- ・水 210ml



### 作り方

- ①スイカを一口大にカットし、種を取り除き、ミキサーにかけ、レモン汁を加えて混ぜておく。
- ②水50mlを入れた耐熱容器にゼラチンをふり入れ、ふやかしておく。
- ③ボウルにカルピス140mlと水210mlを入れ合わせる。  
ここに②を電子レンジで約30秒加熱し、よく混ぜたものを加え、よく混ぜ合わせる。
- ④③をバットに流し入れ、冷蔵庫で冷やし固める。
- ⑤カルピスゼリーが固まったら、1cm角にカットしグラスに入れ、上から①のスイカジュースを注ぐ。

### ワンポイント! ビューティーアドバイザー

赤色スイカは、美容成分の宝庫！  
スイカの赤い成分リコピンは、抗酸化作用があり紫外線による肌荒れ対策に、また、利尿作用でむくみ予防にも効果的です。

野菜ソムリエ  
プロベジフル  
ビューティー  
アドバイザー  
小野理恵



「美と健康」をテーマに、旬の野菜果物の魅力と共に、カラダの中から美しくなる食材を提案する料理教室講師やイベント講師として活動中。