



8月



2025 い~とカレンダー

スイカの2層ゼリー



作り方



- 下準備** ・スイカをスプーンで丸く12個くり抜き、残りは小さめに切る。
 ・ゼラチンは半量ずつ水でふやかしておく。

- ① アーモンドミルク 50ml を耐熱容器に入れ、電子レンジ（600W）で30秒温める。
- ② ①に半量のゼラチン、砂糖、残りのアーモンドミルクを入れ、その都度泡立て器で混ぜ合わせる。
- ③ ②を均等に容器に流し入れ、冷蔵庫で1時間冷やし固める。
- ④ ボウルの上にざるを重ね、小さめに切ったスイカを入れマッシャー等で押してスイカの果汁を絞る。
- ⑤ 果汁 50ml を耐熱容器に入れ、電子レンジ（600W）で30秒温める。半量のゼラチン、残りの④を加え、しっかり混ぜ合わせる。
- ⑥ ③にくり抜いたスイカを3つずつのせる。
- ⑦ ⑥に⑤を均等に流し入れ、冷蔵庫で1時間冷やし固める。
- ⑧ ミントを飾って完成。

材料（4個分）

- ・アーモンドミルク 300ml
- ・粉ゼラチン 10g
- ・砂糖 20g
- ・スイカ 500g（1/12片）
- ・ミント 適量



栄養価（1個分）

エネルギー：101kcal
 たんぱく質：3.4g 脂質：0.9g
 炭水化物：18.4g 食塩：0.2g

日本食品標準成分表 2020 年版（八訂）

日	月	火	水	木	金	土
27	28	29	30	31	1 水の日	2 おやつの日
3 八丁味噌の日	4 栄養の日	5 親子丼の日	6	7 オクラの日	8	9 ハンバーグの日
10 糖化の日	11 山の日	12	13 一汁三菜の日	14	15	16 トロの日
17 パイナップルの日	18 健康食育の日	19 食育の日	20	21	22 みんなのあんバターの日	23 不眠の日
24	25 プリンの日	26	27 ジェラートの日	28 汗の日	29 馬肉を愛する日	30 EPAの日
31						

参考：一般社団法人 日本記念日協会