

おすすめレシピ  
～お手軽シリーズ～

# 「くろ酢ゼリー」

## ☆☆☆栄養情報☆☆☆

黒酢にはクエン酸が含まれており、疲労回復に役立つといわれています。黒酢ドリンクは、そのまま飲んでもおいしいのですが、工夫次第でさまざまなレシピに使うことができます。黒酢で、夏に溜まった疲労を解消しましょう！

1人分あたり  
85kcal  
塩分 0.2g  
(飾り用の  
果物を除く)



当薬局おすすめ  
ビネッフル ブルーベリー黒酢  
720ml

## 【作り方】

- ①黒酢を鍋に入れ温め、煮立ったら火を止めます。
- ②①に粉ゼラチンを入れて、よく混ぜて溶かします。  
(沸騰した液にゼラチンを入れると固まりにくくなるのでご注意ください)
- ③ゼリー容器に②を流し入れ、あら熱をとってから冷蔵庫で1時間ほど冷やします。
- ④ヨーグルトと生クリームを混ぜ合わせます。
- ⑤冷やし固めた③に、④をかけてお好みで果物などをトッピングします。  
(更に冷やすと、より美味しくお召し上がり頂けます。)

栄養士 鈴木 悠

皆様のレシピを教えてください！栄養計算の上、『おすすめレシピ』に掲載させていただきます。



## 【材料 (2人分)】

- ・ビネッフルブルーベリー黒酢 250ml
  - ・粉ゼラチン 5g
  - ・ヨーグルト(加糖) 50g
  - ・生クリーム 小さじ 2
- (飾り用として、ブルーベリーなどの果物)