

いちごのサイダーゼリーのせ

準備時間

分

調理時間

分

分量

1
人分



材料

0 カロリーサイダー 50cc
 いちご 30g
 パルスweetまたはラカント 3g
 粉ゼラチン 0.5g
 水 8cc
 レモン汁 少々

ミントの葉 あれば

作り方

1. いちごは洗ってヘタを取り、半分に切る。
2. ゼラチンに水を加えてふやかした後、電子レンジで30秒ほど加熱する。
3. ボウルにパルスweet、レモン汁、2のゼラチンを加えてよく混ぜる。
4. サイダーを加えてかるく混ぜ、冷蔵庫で冷やし固める。
5. 器にいちごを盛り、崩したゼリーを上にかけて、ミントの葉を飾る。

栄養成分表 (1 人前あたりの含有量)



12
カロリー

0.7

たんぱく質
グラム

0

脂肪
グラム

2.6

炭水化物
グラム

0

塩分
グラム

