

低脂肪乳でフルーツ牛乳寒天

レシピ一覧

準備時間

分

調理時間

10
分

分量

4
人分



栄養成分表 (1人前あたりの含有量)



2.1	たんぱく質 グラム
0.5	脂肪 グラム
8	炭水化物 グラム
0.1	塩分 グラム

材料

みかん缶詰など好みの果物	100~120 g
水	200 c c
低脂肪牛乳	200 c c
パルスweet	10 g
粉寒天	3 g

作り方

1. 鍋に水と粉寒天を入れ火にかけ、寒天を煮溶かし、沸騰直前で火を止める。
2. 1に牛乳とパルスweetを加えよくかき混ぜる。
3. 器に果物を並べ、2を静かに注ぐ。
4. 冷蔵庫に入れて冷やし固める。

