



パルスweetを使って上手に甘いものを取り入れましょう！

フルーツはお好きなものに変更可能ですが缶詰のものは砂糖がたくさん使われているので注意しましょう。

材料(4人分)

| | | | |
|----------|--------|----------|----------|
| ・いちご | 2個 | 〈シロップ〉 | |
| ・キウイ | 1/2個 | ・水 | 200ml |
| ・パイナップル | 40g | ・レモン汁 | 小さじ1 |
| ・水 | 80ml | ・パルスweet | 大さじ1・1/2 |
| ・粉寒天 | 2g | | |
| ・牛乳 | 220ml | | |
| ・パルスweet | 大さじ1/2 | | |

作り方

- ①果物は1cm角に切っておく。牛乳を人肌に温めておく。
- ②鍋に水と粉寒天を入れて火にかけ、混ぜながら1分程度ぐつぐつと煮溶かす。
- ③鍋を火からおろし、牛乳とパルスweetを加えてよく混ぜ合わせ、バットに流しいれて固める。
- ④シロップの材料を合わせておく。
- ⑤牛乳寒天が固まったら1cm角に切り、果物、シロップと合わせ盛り付ける。

1人分あたりの栄養価

エネルギー52kcal たんぱく質2.1g 脂質2.1g 食塩相当量0.1g



チョコレートのエネルギー量は？

板チョコ1枚あたり約**400kcal**
糖質オフや砂糖不使用のチョコレートでも
エネルギー量はあるので注意しましょう。

