

# 今月のおすすめレシピ ~牛乳寒天~



ゼロカロリーの甘味料を使用することで市販のものよりも糖質を減らすことができ、糖尿病の患者さんでも安心して食べられます。

## 材料(5人分)

- ・水 100ml
- ・粉寒天 4g
- ・牛乳 400ml
- ・パルスweet 大さじ1
- ・好きな果物 適量



## 作り方

- ①牛乳を人肌に温めておく。果物は食べやすい大きさに切っておく。
- 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、器に流し入れて固める。固まったら果物を盛りつける

## 1人分あたりの栄養価

エネルギー57kcal たんぱく質 2.7g 脂質 3.1g 食塩相当量 0.1g



## 果物のエネルギー量は？

80kcalの目安は…



バナナ 1本



りんご半分



柿 2/3個

果物は…？

上手な取り入れ方は…？

気になる方は

管理栄養士まで！

