

2020 美活食 ~健康とキレイを目指すレシピ~

4月

~低糖質レシピ~ 「みかんゼリーサイダー」



栄養価 (1食当たり)

エネルギー	32kcal
糖質	8.5 g
たんぱく質	0.3 g
脂質	0.1 g
食物繊維	1.9 g

帯広大谷短期大学

菊地 礼奈さん、竹田 瑛里沙さんが
考案しました。

監修:林 千登勢 先生(管理栄養士)

このレシピのポイントは??

低糖質で食物繊維もたくさん採れる!!

ヘルシーかつ甘みのある0カロリーの三ツ矢サイダーを使うのがおすすめです。

みかんゼリーがゴロゴロ入っているので今はやりのタピオカ感覚で味わえます



作り方が簡単なので、ぜひ作ってみてください!!

材料と作り方 (2人分)

-材 料-	
水	240 g
みかん (缶詰)	100 g
粉寒天	2.5 g
三ツ矢サイダーW	500ml
食紅 (黄色)	適宜 (お好みで)

-作り方-

- ① みかんの粒を全て半分に切ってコップに入れる。
- ② 鍋に水と粉寒天と食紅を入れて、沸騰するまで煮たてる。
- ③ ②を①のコップに入れて粗熱を15分とる。
- ④ 粗熱が取れたら冷蔵庫で10分冷やす。
- ⑤ 固まったらスプーンでゼリーを砕く。
- ⑥ 砕いたゼリーに冷やしたサイダーを入れて完成!
※太めのストローで飲んでください。

32kcal

