●ソーダゼリー

＜栄養量＞

エネルギー　３６ｋｃａｌ
たんぱく質　１.０ｇ
カリウム　１６ｍｇ
リン　２ｍｇ
食塩相当量　０ｇ

＜材料・作りやすい分量５人分＞

ゼラチン･･･５ｇ（１袋）
水･･･３０ｇ（大２）
もも缶詰･･･１００ｇ
炭酸飲料･･･２００ｇ

＜作り方＞

１　缶詰のももは一口大に切り、ざるにあげておく。
２　ゼラチンに分量の水を加えて混ぜ、５００ｗのレンジで約１０秒加熱して溶かす。
３　計量した炭酸飲料に２をそっと混ぜ、１のももを加え冷蔵庫で冷やし固める。
４　固まった３を崩しながら器に盛り付ける。

●炭酸飲料にゼラチンを加える時、しっかり混ぜてしまうと炭酸がぬけてしまいます。
●缶詰であれば他の果物でも OK です。

偕行会愛知　管理栄養士