

さっぱりみかん

<材料>	1人分	10人分
粉寒天	0.4g	4g
水	40g	400g
レモン汁	1.5g	15g
砂糖	3g	30g
みかん缶	15g	150g



<栄養量>(1人分)

エネルギー	22kcal
蛋白質	0.1g
カリウム	13mg
リン	1mg
食塩相当量	0g

<作り方>

- 1.鍋に水、寒天、砂糖を入れ沸騰させる。鍋を火から下ろしたらレモン汁を加える
- 2.紙コップにラップをひき、中にみかんを入れる。
1人分の分量をそそぎ、ラップの口を輪ゴムで止めて冷蔵庫で冷やし固める

★寒天やゼリーは水分が多いので食べ合わせを考え、食べすぎに注意しましょう