

●しゅわしゅわみかんゼリー

<栄養量>

エネルギー	30kcal
たんぱく質	1.0g
カリウム	11mg
リン	1mg
食塩相当量	0g



<材料 5人分>

ゼラチン	5g
お湯	50g
みかん缶詰	75g
サイダー	200g

<作り方>

- 1、ゼラチンをお湯でふやかしておく
- 2、みかんは分量を細かく刻んでおく
- 3、1とサイダー、みかんを混ぜ合わせて冷やしておく
- 4、スプーンでクラッシュしながら盛り付ける

●サイダーの甘さだけでさっぱりといただけます

●ゼリーはほとんどが水分です。食べる量には気をつけましょう