

食改善で真の健康をお届けする 株式 七 大 修 木 R

デザート・ドリンク

りんご寒天

[1人分] エネルギー: 33kcal 塩分: Og たんぱく質: 0.1g 脂質: 0.1g 食物繊維: 0.7g



材料 [4人分]

• 100%りんごジュース: 200cc

• りんご:1/4個

レモン汁:大さじ1/2

• 粉寒天:小さじ1

• 水:100cc

作り方

1

りんごを塩水にさっと通して、皮ごとすりおろし、4つの器に等分に分けます。

2

鍋に分量の水と粉寒天を加えて煮溶かします。



"2"にりんごジュースとレモン汁を加え、等分になるように"1"に注ぎ、冷やし固めます。