

桃の杏仁風

(4人分)

食材名	使用量(g)	エネルギー(kcal)	たんぱく質(g)	カリウム(mg)	リン(mg)	食塩相当量(g)
MCTパウダー	20	156	Tr	Tr	Tr	0.02
粉寒天	1	Tr	Tr	Tr	Tr	0
水	100	-	-	-	-	-
アセロラジュース	100	42	0.2	14	2	0
砂糖	20	76	(0)	Tr	Tr	0
桃ジャム	20	28	0.08	24	2	0
合計		302	0.28	38	4	0.02
1人分		75	0.07	10	1	Tr

*

【 作り方 】

鍋にMCTパウダー、寒天、水を入れてよく混ぜながら煮る。
沸騰したら砂糖、アセロラジュースを加え、さらによく煮溶かす。
1/4ずつ器に入れ、冷蔵庫で冷やす。
桃ジャムを5□ずつのせて出来上がり。



《ワンポイントアドバイス》

アセロラジュースを加えると爽やかな味になります。
旬の果物やジャムを添えて召し上がってください。

「オトクッキング倶楽部20180208」

