

7月の糖尿病教室で 提供したおやつです

89kca

カルピスレモンゼリー

〈材料〉		1人分	4人分
A	カルピスレモン	20g	80g
	牛乳	50g	200g
	レモン果汁	1g	4g
B	湯(80℃以上)	10g	40g
	粉ゼラチン	1g	4g
C	レモン	1/2枚	2枚
	はちみつ	3g	12g
	水	30g	120g
	ゼラチン	0.5g	2g
	レモン果汁	3g	12g

1人当たりの栄養価

エネルギー	89kcal
たんぱく質	3.3g
脂質	2.0g
炭水化物	15.0g

〈前日準備〉

①Cのレモンは薄切りし、はちみつに漬けて冷蔵庫で一晩おく

〈カルピスゼリーの作り方〉

①ボウルにAを合わせておく

②Bの湯にゼラチンをふり入れ、よく混ぜて溶かす

③粗熱をとった②を①へ混ぜ合わせ、容器へ流し入れ冷蔵庫で冷やし固める

〈レモンゼリーの作り方〉

①鍋に準備したCと分量の水を入れ、沸騰させ火を止める

レモンは取り出し1/4に切る(飾り用 ※1人1/4を2枚)

②①へゼラチンを直接ふり入れ、よく混ぜて溶かす

粗熱をとってからレモン果汁を加え混ぜ合わせる

〈仕上げ〉

冷やし固めたカルピスゼリーの上にレモンを1/4を2枚のせ、上にレモンゼリーを流し入れ、冷蔵庫で冷やし固める