

酒かすゼリー

～大人のおやつだ！カルシウムいっぱいだ～

- 【材料】 4人分と下準備
- 酒かす・・・・・・・・ 80g 溶けやすいようにほぐしておく。
 - 牛乳・・・・・・・・ 600g
 - パールアガー・・・・ 20g
 - シロップ：水・・・・ 40g } 煮溶かして冷ましておく。
 - 砂糖・・・・ 20g }
 - レモン汁・・・・・・・・ 4g 絞る。好みで増やしても良い。
 - レモンの皮・・・・ 4g 黄色い部分だけ線切りにする。



【作り方】

牛乳を温めてパールアガーを振り込み混ぜて火からおろす。
 酒かすをほぐして を徐々に入れながら均一にする。
 器に流し入れて冷やし固める。
 シロップにレモン汁とレモンの皮を加えて冷やし、食べる時 にかける。

1個の栄養価

エネルギー	たん白質	脂質	カルシウム	鉄	食物繊維	食塩相当量
174kcal	8.1g	6.0g	200mg	0.4mg	4.8g	0.2g

おやつに適する食品

牛乳 乳製品	カルシウムや たんぱく質の補給	牛乳、プレーンヨーグルト、チーズ。 手作りで抹茶シェイク、フルールジュースを作っても 美味しいよ！
豆 大豆製品		あべかわ高野豆腐、豆腐入りお好み焼きなど、たまには 親子で楽しく作ってね！
季節の くだもの	ビタミンの補給	りんご、みかん、バナナなど。
緑黄色野菜 と その他の野菜		野菜のゼリー、野菜入りパンケーキ、野菜クッキー、 野菜入り白玉だんご、野菜スティックなど。
穀類	エネルギーの補給	おにぎり、パンなど。 (おにぎり小1個で80kcalです。)
いも		じゃがいも、さつまいもを蒸したり焼いたりして。
海藻	ミネラルの補給	おしゃぶり昆布、焼き海苔など。
小魚		じゃこ、しらす干しなど。
水分	水分の補給	特に夏は、薄目の麦茶、番茶などたっぷり。

おやつ