



# レモンゼリー

## 栄養士コメント

レモンに含まれるビタミンCは免疫力アップや抗ストレス作用が期待できます。

さっぱりとした味わいで、食事の後のお口直しにもぴったりです。

## 作り方

- ①お湯で砂糖とゼラチンを溶かしておく。
- ②水とレモン汁を混ぜておく。
- ③グラスに②を注ぎ、冷蔵庫で冷やし固める。



## 成分値 (1人分)

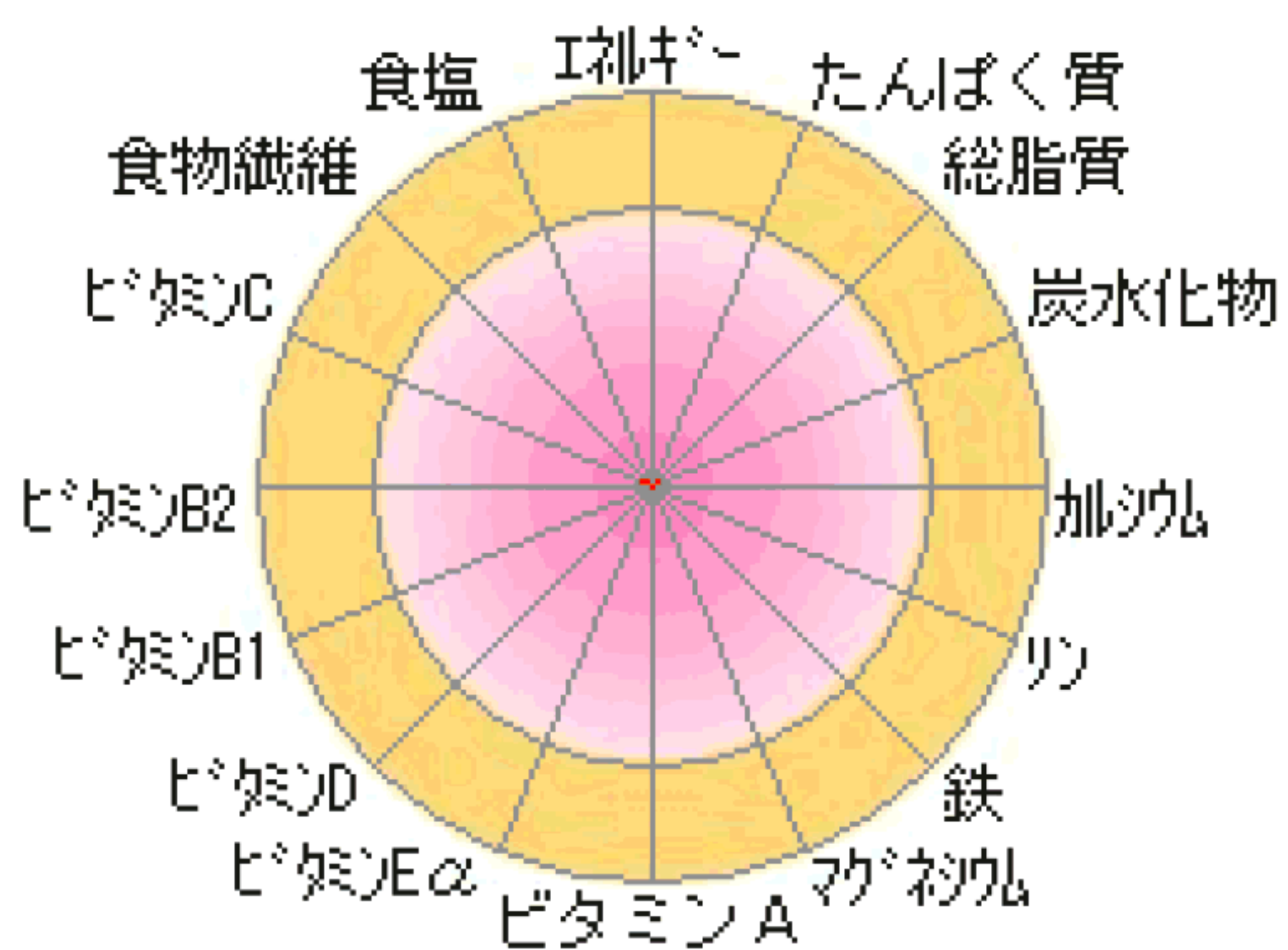
摂取値 単位

## 材料 (1人分)

分量 単位

1. エネルギー	5 kcal
2. たんぱく質	0.9 g
3. 総脂質	0.0 g
4. 炭水化物	0.6 g
5. カルシウム	0 mg
6. リン	1 mg
7. 鉄	0.0 mg
8. マグネシウム	1 mg
9. ビタミンA	0 μg
10. ビタミンEα	0.0 mg
11. ビタミンD	0.0 μg
12. ビタミンB1	0.00 mg
13. ビタミンB2	0.00 mg
14. ビタミンC	4 mg
15. 食物繊維	0.0 g
16. 食塩	0.0 g

1. レモン(果汁)	7	CC
2. 水	40	CC
3. 湯	25	CC
4. パルスイート	7	g
5. ゼラチン	1	g



(黄色範囲内です)