

# メロンシャーベット

## 栄養士コメント

水分不足、脱水症状になるとカリウムが不足し夏バテをおこします。メロンにはカリウムが豊富に含まれています。他のフルーツを混ぜても美味しくヘルシーな手作りシャーベットが出来ます。

## 作り方

- ①： 適当な大きさに切ったメロンとヨーグルトをチャックがしっかりと出来るビニール袋に入れ、袋の外から手で潰しながら混ぜる。
- ②： 冷凍庫で冷やし固める。
- ③： 皿に盛り付け、ミントを飾る。



### 成分値 (1人分)

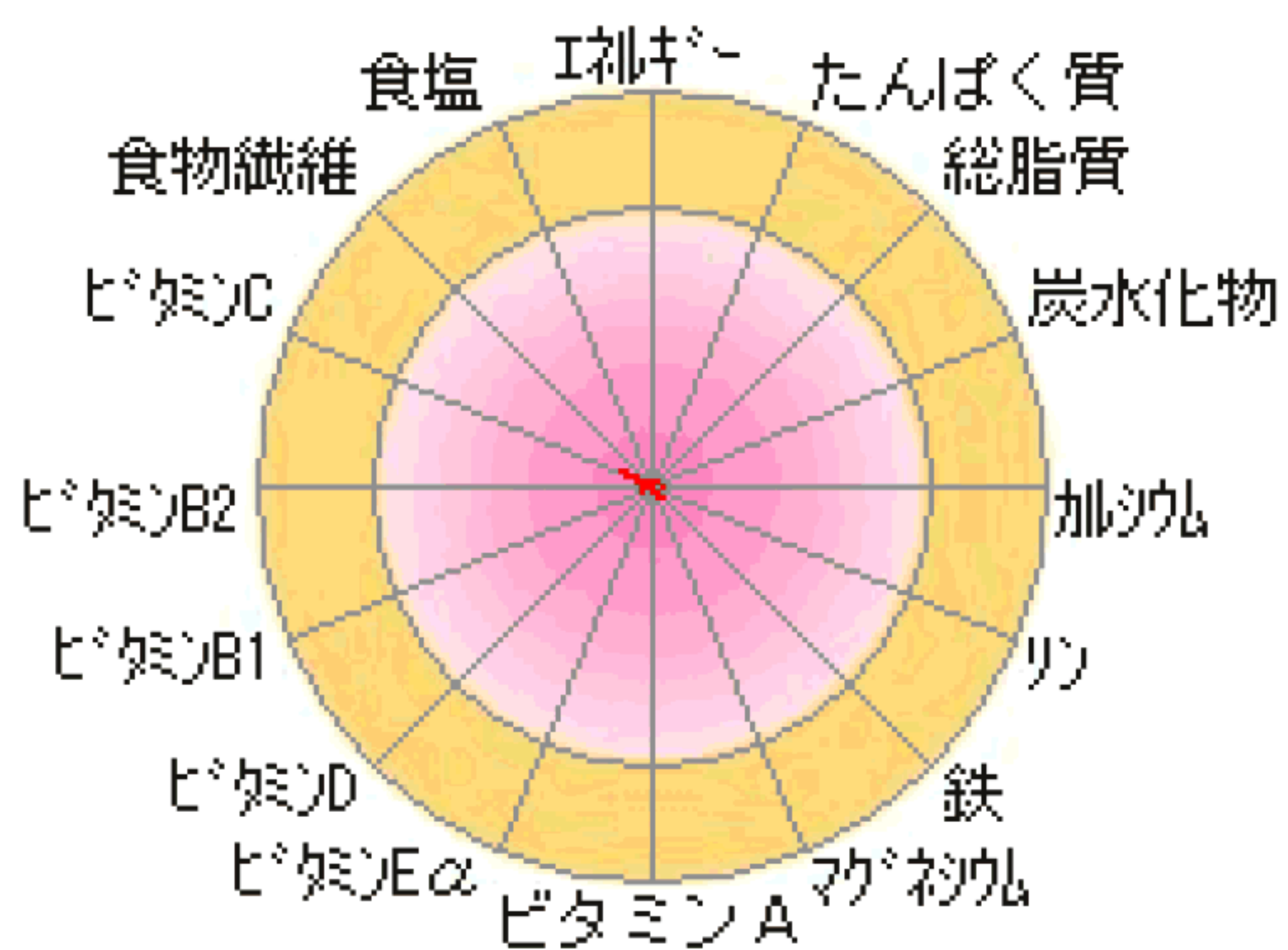
摂取値 単位

|            |         |
|------------|---------|
| 1. エネルギー   | 35 kcal |
| 2. たんぱく質   | 1.3 g   |
| 3. 総脂質     | 0.1 g   |
| 4. 炭水化物    | 8.0 g   |
| 5. カルシウム   | 23 mg   |
| 6. リン      | 28 mg   |
| 7. 鉄       | 0.2 mg  |
| 8. マグネシウム  | 11 mg   |
| 9. ビタミンA   | 2 μg    |
| 10. ビタミンEα | 0.1 mg  |
| 11. ビタミンD  | 0.0 μg  |
| 12. ビタミンB1 | 0.04 mg |
| 13. ビタミンB2 | 0.03 mg |
| 14. ビタミンC  | 11 mg   |
| 15. 食物繊維   | 0.3 g   |
| 16. 食塩     | 0.0 g   |

### 材料 (1人分)

分量 単位

|                      |    |    |
|----------------------|----|----|
| 1. メロン(温室メロン) -----  | 60 | g  |
| よく熟したもの。             |    |    |
| 2. ヨーグルト(脱脂加糖) ----- | 15 | g  |
| 約大きさ1杯。              |    |    |
| <飾り>                 |    |    |
| 3. ペパーミント -----      |    | 適宜 |



(黄色範囲内です)