



夏みかんゼリー

栄養士コメント

夏みかんはビタミンC、カリウム、食物繊維を豊富に含んでいます。酸味が強いので甘い寒天ゼリーをかけて酸味を抑えます。



作り方

- : みかんは厚い皮、薄い皮を剥く。
- : 鍋に水、寒天を入れ火にかける。2分ほど沸騰させ、ハチミツを入れ溶かす。
- : バットに入れあら熱をとり、冷蔵庫で冷やし固める。固まったらフォークで崩す。
- : 器にみかんを盛り、寒天ゼリーをかける。

成分値 (1人分)

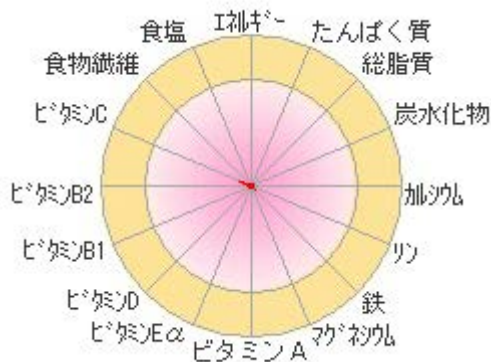
摂取値 単位

1. エネルギー	26 kcal
2. たんぱく質	0.2 g
3. 総脂質	0.0 g
4. 炭水化物	6.8 g
5. カルシウム	4 mg
6. リン	6 mg
7. 鉄	0.2 mg
8. マグネシウム	3 mg
9. ビタミンA	2 μg
10. ビタミンE	0.1 mg
11. ビタミンD	0.0 μg
12. ビタミンB1	0.02 mg
13. ビタミンB2	0.01 mg
14. ビタミンC	10 mg
15. 食物繊維	0.3 g
16. 食塩	0.0 g

材料 (6人分)

分量 単位

1. なつみかん	1	こ
2. 水	250	ml
3. はちみつ	30	g
4. 寒天・粉	1	g



(黄色い部分が範囲内です)