



# フルーツ寒天

## 栄養士コメント

果物は缶詰ではなく、生の果物を使用することで糖質を抑えています。寒天を使用し、低カロリーですが食べ応えのあるデザートです。



## 作り方

- ①キウイは皮をむき、1cm角の大きさに切る。いちごはヘタをとり十字に切って8等分にする。オレンジは皮をむき、薄皮もとり、実だけにして食べやすい大きさに切る。
- ②鍋に水350ml、粉寒天を入れて混ぜてから火にかける。時々混ぜながら沸騰したら砂糖を加え、砂糖が溶けたら火を止める。
- ③耐熱容器に①の果物と②の寒天液を入れ、果物がまんべんなくなるように調整したら、冷蔵庫で固まるまで冷やす。固まったら食べやすい大きさに切って出来上がり。

### 成分値 (1人分)

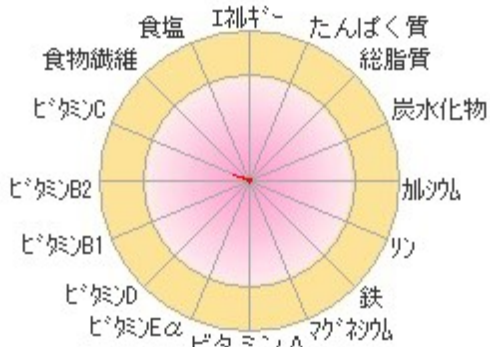
摂取値 単位

1. エネルギー	29 kcal
2. たんぱく質	0.3 g
3. 総脂質	0.0 g
4. 炭水化物	7.3 g
5. カルシウム	5 mg
6. リン	6 mg
7. 鉄	0.0 mg
8. マグネシウム	3 mg
9. ビタミンA	1 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	0.01 mg
13. ビタミンB2	0.00 mg
14. ビタミンC	13 mg
15. 食物繊維	0.4 g
16. 食塩	0.0 g

### 材料 (6人分)

分量 単位

1. キウイフルーツ	45 g
目分量：1/2個	
2. いちご	45 g
目分量：小6個、中4個	
3. オレンジ(パレンシア)	45 g
目分量：1/2個	
4. 水	350 ml
5. 寒天・粉	4 g
6. 上白糖	30 g



(黄色 範囲内です)