



夏にピッタリ！！ヘルシーデザート

牛乳羹

<材 料>	作りやすい分量
牛乳	600 ml
粉寒天	4 g
パルスィートカロリー0	大さじ2 (13 g)
みかん缶詰	12 切



<作り方>

- ① 鍋に牛乳、粉寒天を入れて火にかけ、完全に溶けるまでよく混ぜながら溶かす。
- ② 溶けたらパルスィートカロリー0を加えてよく混ぜる。
- ③ 器に水気を切ったみかんの缶詰を2切並び入れ、②を注ぎ冷やし固める。

寒天はカロリーが0で食物繊維を多く含む食材です。パルスィートカロリー0を使うことで砂糖を使った時より25Kcal減らすことが可能です。25Kcalを運動で消費するには50kgの方が速歩10分に匹敵します。

上記の分量の1/6

*熱量 78Kcal 蛋白質 3.5g 脂質 4g 食物繊維 0.82g 塩分 0.1g

