



夏にピッタリ！！ヘルシーデザート

紅茶羹

<材 料>

作りやすい分量

水 400 ml 粉寒天 2 g 紅茶ティパック（アールグレイ）2 袋



パルスィートカロリー0(液体)適量 レモン適量

※パルスィートカロリー0 大さじ2 水大さじ4 を溶かして使ってもOK

<作り方>

- ① 鍋に水、紅茶を入れて火にかけ沸騰したらティパックを取り出し、粉寒天を入れて完全に溶けたら、器に入れて冷やし固める。
- ② レモン汁と液体のパルスィートカロリー0 をかけて食べる。

紅茶に含まれるポリフェノールには、老化防止や生活習慣病の予防につながる抗酸化作用、免疫力の向上、抗菌・抗ウィルス作用、脂肪燃焼作用など、うれしい効果が多くあるといわれています。

1/4 個分 熱量 3Kcal 蛋白質 0.1 g 脂質 0g 食物繊維 0.4 g 塩分 0g

