

8月
行事食

あっ!というまゼリー紅茶

調理時間

5分

※冷やす時間を除く



あっ!というまゼリー



材料【1人分】

あっ!というまゼリー ……………3g
紅茶(冷たいもの)…………… 50g
ホイップクリーム…………… 5g

作り方

- ①器に紅茶を入れ、あっ!というまゼリーをかき混ぜながらすばやく加え、30秒程度混ぜて溶かす。
- ②冷蔵庫でよく冷やし、ホイップクリームを絞る。

【1人分】

エネルギー	たんぱく質	脂質	糖質	食物繊維
31kcal	0.1g	2g	3.2g	0.2g

管理栄養士からのPOINT!

紅茶にあっ!というまゼリーでとろみをつけてホイップクリームを添えた冷たいデザート。あっ!というまゼリーは飲み物にとろみをつけるだけでなくデザートにも。熱中症が気になる暑い季節におすすめです。ゼリーの食感を楽しめるように、少しかために作っています。

※市販飲料の種類によっては固まらない場合があります。