

12月
行事食

ミニタスオレンジ味ゼリー入りみかんパフェ

調理時間

5分



ミニタス たんぱく質ゼリー
オレンジ味



材料【1人分】

ミニタス たんぱく質ゼリー オレンジ味 …… 26g
スポンジケーキ …………… 15g
ホイップクリーム …………… 5g
みかん缶 …………… 20g

作り方

- ①ミニタス たんぱく質ゼリー オレンジ味は6等分、スポンジケーキは1.5cm角程度に切る。
- ②器に①、ホイップクリーム、みかん缶を盛り付ける。

【1人分】

エネルギー	たんぱく質	脂質	糖質	食物繊維
115kcal	6.6g	3.3g	14.7g	0.2g

管理栄養士からのPOINT!

オレンジ味のゼリー入りパフェです。ミニタス たんぱく質ゼリー オレンジ味を使うことで、手軽にたんぱく質が補えます。