

12月  
行事食

# ミニタスりんご味ゼリーのぜんざい

調理時間

5分



ミニタス エネルギーゼリー  
りんご味



## 材料【1人分】

ミニタス エネルギーゼリーりんご味…………… 25g  
ぜんざい …………… 50g

## 作り方

- ①ミニタス エネルギーゼリー りんご味を6等分に切る。
- ②器にぜんざい、①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
190kcal	2.1g	9.3g	24.6g	2.3g

## 管理栄養士からのPOINT!

お餅の代わりに、ミニタス エネルギーゼリー りんご味を使ったぜんざいです。お餅が心配な方にも食べやすいぜんざいです。りんごの甘酸っぱさとあずきはよく合います。