



エネルギー補給ゼリーで♪ 三色シャーベット

J-BH29_レシピ

【使用商品】

おいしくサポート エネルギーゼリー ラムネ味

カップアガロリー マスカット

ソフトアガロリー アセロラ



■材料と分量 (1人前)

おいしくサポート エネルギーゼリー ラムネ味	...	33g
カップアガロリー マスカット	...	28g
ソフトアガロリー アセロラ	...	28g

【作りやすい分量】(3人前)

おいしくサポート エネルギーゼリー ラムネ味	...	1個
カップアガロリー マスカット	...	1個
ソフトアガロリー アセロラ	...	1個



■作り方

※ 作り方や写真は作りやすい分量(3人前)で表示しています。

補いたいエネルギー量に合わせて、召し上がる量を調整してください。

- ① カップを開けてラップを敷いたバットに出し、それぞれ6等分にカットします。
ゼリーがくっつかないように離して置き、ラップをかけて冷凍庫で冷やし固めます。
- ② 固まったらそれぞれを2個ずつ器に盛り付けます。



■1人前あたりの栄養成分値■

エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	糖質	食物繊維	カリウム	カルシウム	リン	鉄	亜鉛	食塩相当量
153kcal	0g	0g	38.9g	37.8g	1.1g	4mg	67mg	1mg	0mg	0mg	0g

2017/5/10更新 参考：日本食品標準成分表2015年版