

みかんレモン羹

	材料(2人分)				
	[粉寒天 1g 水 100ml 砂糖 大さじ 11/2 A [シロップ 25ml みかん(缶詰) 20g レモン汁 大さじ 11/2 ミントの葉 少々				
1人分の栄養量	エネルギー	たんぱく質	脂質	塩分	
	41kcal	0.1g	0g	0g	



作り方

1. 水と粉寒天を入れて火にかけ、1～2分沸騰させる。
2. 砂糖を加え溶けたら火を止め、Aを加えて混ぜ合わせる。型に入れて冷やす。
3. ミントの葉を飾る。



コメント

- ・寒天には食物繊維が含まれます。腸の調子を整えます。