

クリエイト
栄養士考案!

カロリー&糖質を 考える人のおやつレシピ

甘さ控えめ!
大人も子どもも大好き

低糖質ヨーグルトゼリー



《材料（4人分）》

- ・無糖ヨーグルト 1カップ（210g）
- ・牛乳 1カップ（210g）
- ・粉ゼラチン 5g
- ・パルスweet 12g
- ・イチゴジャム 10g

栄養成分（1人分）

エネルギー：83kcal
たんぱく質：4.8g
脂質：3.6g
炭水化物：9.5g
食物繊維：0.1g
糖質：9.4g
食塩相当量：0g

《作り方》

- ①粉ゼラチンは水大さじ1杯を加えふやかしておく（5分程度）
ヨーグルトと牛乳をそれぞれ電子レンジで30秒加熱する
- ②ヨーグルトにパルスweetを加え、泡だて器でな滑らかになるまで混ぜる
- ③②に牛乳を加えさらに混ぜる。
- ④電子レンジで30秒加熱した粉ゼラチンを③に加え混ぜ合わせる
- ⑤器に盛りつけ、3時間冷蔵庫で冷やし固める
- ⑥イチゴジャムを上のにのせ完成



通常使う砂糖を人工甘味料にチェンジさせたレシピです！
糖質10g以内、100kcal以内のおやつレシピ。ぜひご賞味ください。

レシピ作成：クリエイトエス・ディー管理栄養士（結城）