

キウイ羹

	材料(2人分)			
	粉寒天	2g		
水	150ml			
砂糖	10g			
キウイ	1/2 個			
レモン汁	大さじ 1/2			
1人分の栄養量	エネルギー	たんぱく質	脂質	塩分
	36kcal	0.3g	0g	0g



作り方

1. 寒天は分量の水と共に小鍋に入れ、1分ほど煮て溶かす。
2. 砂糖を加え溶けたら、火を止めてレモン汁を加える。
3. キウイは一口大に切って器に入れ、2を注ぎ冷やし固める。



コメント

* 寒天は食物繊維が豊富で満腹感が得られ、排便を促す効果があります。