

栄養士さんの元気レシピ

[おやつは1日の総エネルギーの10%程度に。とりすぎに注意しましょう。]

サイダーかん

おやつ 4

材 料	分量(8個分)
粉寒天	4g
水	300ml
砂糖	40g
サイダー	300ml
レモン果汁	大さじ1
みかん(缶)	8個
90mlカップ	8個



《作り方》

- ① 鍋に粉寒天、水を入れて火にかけ、2～3分沸騰させてから砂糖を加えよく溶かす。
- ② あら熱がとれたらサイダーとレモン果汁を静かに加え、軽く混ぜて型に流し入れる。
- ③ 固まりかけたら、みかんを上飾り、冷蔵庫で冷やし固める。

1人分栄養価	
エネルギー	39kcal
たんぱく質	0g
脂質	0g
炭水化物	1.6g
カルシウム	2mg
鉄	0.1mg
食塩相当量	0.g

日本食品標準成分表2020年版(八訂)

食育推進スローガン

食べかたは、生きかただ。

食を愛そう、
未来を愛そう、
北九州と。



第四次北九州市食育推進計画

<https://www.city.kitakyushu.lg.jp/ho-huku/17200522.html>

