

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。】

ぶどうゼリー

おやつ 5

材 料	分量(4人分)
粉ゼラチン	5g
水	大さじ3
ぶどうジュース (100%)	200ml
砂糖	大さじ1
90mlカップ	4個



《作り方》

- ① ゼラチンを水に振り入れて、ふやかす。
- ② 鍋にぶどうジュース、砂糖を入れて火にかける。
- ③ 砂糖が溶けたら火を止め、①を加えて余熱で溶かす。
- ④ 鍋底を氷水にあて、混ぜながらとろみがつくまで冷やす。
- ⑤ 器に流し入れて、冷蔵庫で冷やし固める

1人分栄養価	
エネルギー	36kcal
たんぱく質	1.2g
脂質	0.1g
炭水化物	8.1g
カルシウム	3mg
鉄	0.2mg
食塩相当量	0.0g

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>

