

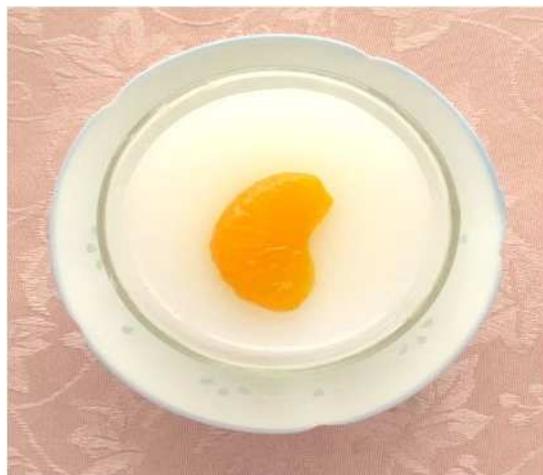
栄養士さんの元気レシピ

[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。]

カルピスかん

おやつ 16

材 料	分量(6個分)
粉寒天	4g
水	450ml
カルピス(原液)	150ml
みかん(缶)	6個
120mlカップ	6個



《作り方》

- ① 鍋に粉寒天、水を入れて火にかけ、2～3分沸騰ながらかき混ぜ、煮溶かす。
- ② 火からおろし、カルピスを少しずつ加え混ぜ、あら熱をとり、器に入れ、氷を張ったバット等で冷やす。
- ③ 固まりかけたら、みかんを上に飾り、冷蔵庫で冷やし固める。

1人分栄養価	
エネルギー	59kcal
たんぱく質	0.4g
脂質	0.0g
炭水化物	13.6g
カルシウム	15mg
鉄	0.1mg
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>

