

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。]

紅白ワインかん

おやつ 21

材料	分量(8人分)	
粉寒天	4g	
水	300ml	
砂糖	50g	
A	赤ワイン	75ml
	水	75ml
牛乳	150ml	



《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 ①を半量に分け、一方に温めたA、もう一方に温めた牛乳を加える。
- ③ 流し缶に牛乳かんを流し入れて固め、次にワインかんを流し入れて2層にし、冷蔵庫で冷やし固める。
- ④ 8等分に切り分け、器に盛る。

1人分栄養価	
エネルギー	44kcal
たんぱく質	0.6g
脂質	0.7g
炭水化物	7.1g
カルシウム	23mg
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>

