

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。]

アセロラかん

おやつ 28

材料	分量(6個分)
粉寒天	4g
水	100ml
砂糖	30g
アセロラ果汁飲料	500ml
90ml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分沸騰させてから砂糖を加え、よく溶かす。
- ② ①にアセロラkを少しずつ加え混ぜる。
- ③ カップに流し入れ、冷やし固める。

1人分栄養価	
エネルギー	56kcal
たんぱく質	0.1g
脂質	0.0g
炭水化物	13.5g
カルシウム	2mg
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>

