

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。]

アップルゼリー

おやつ 31

材 料	分量(8個分)
りんご	180g
リンゴジュース(100%)	500ml
レモン果汁	小さじ1
〔 粉寒天 水	4g
	200ml
120mlカップ	8個



《作り方》

- ① りんごは皮と芯を除き、薄いいちょう切りにする。
- ② 鍋にりんごジュースと①を入れ、りんごに火が通るまで5分ほど煮て、レモン果汁を加え、火を止める。
- ③ 鍋に粉寒天、水を入れて火にかけ、2～3分沸騰させながらかき混ぜ、煮溶かす。
- ④ 火からおろし、②を加えて混ぜ、あら熱がとれたらカップに入れ、冷やし固める。

1人分栄養価	
エネルギー	40kcal
たんぱく質	0.1g
脂質	0.0g
炭水化物	9.4g
カルシウム	3.0mg
鉄	0.3mg
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>

