カステラアイス

2021年度作成

栄養価（1人分）		
エネルギー	190	kcal
たんぱく質	4.7	g
塩分	0.1	g

材料（2人分）

・カステラ　2切れ
・牛乳　100ml

作り方

① ラップを広げてカステラを置く。
カステラ1枚につき牛乳を50mlほど染み込ませる。（牛乳が漏れ出てくる程度まで）

② ①を包んで、冷凍庫で凍らせる。

コツ・ポイント

・カステラは卵を使ったお菓子。牛乳を染み込ませるとたんぱく質がプラスされます。カステラは冷凍することで不思議と甘さが際立ちます。
甘いものの食べ過ぎを予防したい方は、カステラを一口大の角切りにして凍らせる方法もおすすめです。小さなひとかけでもしっかり甘みを感じます。

公益社団法人石川県栄養士会　いしかわ栄養ケア・ステーション
〒921-8105　金沢市平和町1丁目3番1号 石川県平和町庁舎3階
TEL：076-259-5061　http://www.ishikawa-eiyoushi.com