



栄養価（1人分）

エネルギー(kcal)	112
たんぱく質(g)	2.5
脂質(g)	11.3
糖質(g)	1.0
食物繊維(g)	0.8
食塩相当量(g)	0.2

材料（2人分）

・粉ゼラチン	2.5g
・水	大さじ1
★アーモンドミルク	100ml
★生クリーム	50ml
★ラカントS	大さじ1

〈作り方〉

- ① 水にゼラチンを振り入れ、ふやかす。
- ② 鍋に★を入れて温める。
- ③ ②に①を入れてよく混ぜ、ゼラチンを溶かし沸騰直前で火を止める。
- ④ 粗熱をとってから③を容器に流し入れ、冷蔵庫で冷やし固める。

～ レシピのポイント ～

混ぜるだけで簡単に作ることができます。

アーモンドミルクの代わりに牛乳、無調整豆乳でも代用可能です。