

1部

『エネルギーを摂るための工夫』
エネルギー100kcal以上、たんぱく質3g以内

パイン缶ゼリー



📌 栄養成分(1人分あたり)

・エネルギー:	136	(kcal)
・たんぱく質:	0.4	(g)
・カリウム:	78	(mg)
・リン:	4	(mg)
・食塩:	0	(g)
作業時間	10	(分)
価格(1食あたり)	200	(円)



材料

パイン缶(シロップ無) 100g
寒天 1g
水 200g
砂糖 大3
(好みに合わせて調節)



作り方

- ①パイン缶からパインとシロップに分ける。
パインは容器に敷き詰める。
- ②シロップに砂糖を加え味を調節し、人肌の温度くらいに温める。
- ③鍋に寒天と水を入れ、中火で煮溶かし、沸騰したら弱火でさらに1分加熱する。
(混ぜながら、加熱すること)
- ④火を止め③に②を入れ、よくかき混ぜる。
- ⑤①の容器に入れ、冷蔵庫で冷やし固める。

アピールポイント

カリウムが少ない缶詰の果物を使用！シロップは使用せずに美味しいゼリーに仕上げました！
砂糖の量を調整することで、好みの味に変えることができます！
さっぱりとしていて、暑い夏におすすめです！