

血糖値が上がらないおやつ 第1弾！



★簡単コーヒーゼリー★



<使用した材料>

市販のボトル
コーヒー (無糖)



個包装タイプ



個包装



【作り方】

① ボールに粉ゼラチン、パルスイートを入れ、熱湯でしっかり溶かし混ぜる。



① ゼラチン、パルスイート
を入れ混ぜる

② ①の中にコーヒーを入れ混ぜる。
容器に流し入れ冷蔵庫で冷やし固めて
完成！

コーヒーは
冷たいままでOK



② コーヒーを入れる



容器に入れて冷やし固める

1人分栄養量（コーヒーフレッシュを使用）

13kcal たんぱく質 1.5g 炭水化物 0.3g