

血糖値が上がらないおやつ 第1弾！



★簡単コーヒーゼリー★



【材料 3 人分】

ボトルコーヒー（無糖）	200 cc
パルスweet（個包装）	3 個
粉ゼラチン（5g）	1 個
熱湯	50 cc
コーヒーフレッシュ	お好みで

＜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weetを入れ、熱湯でしっかり溶かし混ぜる。



- 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！

- ① ゼラチン、パルスweet
を入れ混ぜる

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