

大人の味!

コーヒーゼリー

電子レンジで簡単調理!



カリウムの多い
コーヒーでも
小さじ1/2なら安心デザート
食欲のない時に
エネルギーアップ。

🛒 材料

【2人分】

粉寒天……………	小さじ1/2(1g)	《飾り》	
水……………	1/2カップ(100ml)	ホイップクリーム	
さとう……………	大さじ2強(20g)	……………	大さじ1(20g)
インスタントコーヒー…	小さじ1(2g)	ミント……………	2枚

👍 栄養価(1人分)

エネルギー	81kcal
たんぱく質	0.7g
塩分	0g
カリウム	42mg
リン	22mg

🍴 作り方

- (1) 耐熱容器に水、寒天、さとうを良く溶かし、レンジで加熱する。(500W1分)
- (2) (1)にインスタントコーヒーを加え、溶かし、器に流す。
- (3) 冷蔵庫に入れ、冷やし固める。
- (4) ホイップクリーム、ミントを飾り、完成です。

*電子レンジの加熱時間は機種により変わります。