

カフェオレゼリー ~マクトンゼロパウダーを使ったエネルギー補給おやつレシピ~



■材料【1人分】

水	40g	粉寒天	0.2g
インスタントコーヒー	1g	生クリーム	10g
砂糖	8g	ミントの葉(飾り用)	適宜
マクトンゼロパウダー	6.4g(約1/2包)		

■作り方

- ①鍋に水、インスタントコーヒー、砂糖、マクトンゼロパウダー、粉寒天を入れてよく混ぜ、火にかけて沸騰させる。
- ②火を止め、①に生クリームを加えて混ぜ、器に流して冷やし固める。
- ③②にミントの葉を飾る。

♪ワンポイントアドバイス

マクトンゼロパウダーは水に溶いてから加熱すると、ダマにならずなめらかなゼリーになります。

■使用製品



マクトンゼロパウダー (分包)

栄養成分値(1人分)

エネルギー(kcal)	たんぱく質(g)	脂質(g)	炭水化物(g)
128	0.3	9.6	10.2
ナトリウム(mg)	カリウム(mg)	リン(mg)	食塩相当量(g)
5	44	9	0

※飾り用のミントの葉は栄養成分値には含まれておりません。

日本食品標準成分表2015年版(七訂)で計算