

## カフェオレゼリー

1個分 エネルギー/55kcal 食塩相当量/0g

### [材料/3個分]

コーヒー	100ml
(ドリップでもインスタントでもOK)	
牛乳	100ml
砂糖	20g
粉ゼラチン	5g

### [作り方]

- ①鍋にコーヒー、牛乳、砂糖を入れ、火にかける。
- ②砂糖がとけたら火を止め、水でふやかしたゼラチンを入れ、よく混ぜ溶かす。
- ③器に流し入れ、表面の泡をスプーンですくい、冷蔵庫で冷やし固める。



カフェインで代謝  
アップ! コーヒー  
の苦手な方にも



## ラッシー

1人分 エネルギー/153kcal 食塩相当量/0.2g

### [材料/1人分]

牛乳	100g
プレーンヨーグルト	100g
砂糖	小さじ2
レモン汁	小さじ1/2
氷	適量

### [作り方]

- ①ミキサーに氷以外の材料を入れ、攪拌する。
- ②グラスに氷を入れ①を注ぎ、あればミントの葉を飾る。

