

グレープフルーツゼリーのヨーグルトソース ～水分補給レシピ～



■材料【14人分(1袋分)】加えるお湯の量:標準の1.5倍

熱湯	900g	ヨーグルト(無糖)	140g
ゼリックスノンシュガー グレープフルーツ味	100g(1袋)	はちみつ	28g
		シナモン	少々
		ミントの葉(飾り用)	適宜

■作り方

- ①沸騰直後のお湯にゼリックスノンシュガー グレープフルーツ味を入れ、1分ほどかき混ぜてよく溶かし、バットに流して冷やし固める。
- ②ヨーグルト、はちみつ、シナモンを混ぜ合わせる。
- ③①をフォークなどでクラッシュして器に盛り付け、②をかける。
- ④お好みでミントの葉を飾る。

♪ワンポイントアドバイス

隠し味にシナモンを加えたヨーグルトソースがゼリーとよく合い、さっぱりと召し上がれます。

■使用商品



ゼリックスノンシュガー グレープフルーツ味

栄養成分値(1人分)

エネルギー (kcal)	水分 (g)	たんぱく質 (g)	脂質 (g)
21.9	73.5	0.4	0.3
炭水化物		ナトリウム (mg)	カリウム (mg)
糖質(g)	食物繊維(g)		
6.2	2.9	15	17
リン (mg)	食塩相当量 (g)	日本食品標準成分表2015年版(七訂)で 計算	
10	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。