



瀬戸内市 健康づくり推進課

ヘルシーあんみつ



他のレシピは
こちらから



【栄養価（1人分）】

エネルギー：128kcal
たんぱく質：2.1g
脂 質：0.2g
炭水化物：31.8g
食塩相当量：0.1g

【材料（1人分）】

さしみこんにゃく	40g
なし	15g
みかん缶	6粒
みかん缶シロップ	大さじ1(15g)
ゆで小豆(缶)	大さじ4(40g)

【下準備】

○なし・・・皮をむき、薄いいちょう切り

【作り方】

- ① さしみこんにゃく、なし、みかん缶を器に盛り付ける。
- ② ゆで小豆をのせ、みかん缶シロップをかける。

さしみこんにゃくを使ったかんたんヘルシーデザートです。
黒蜜をかけたり、季節の果物に変えたりしてもおいしいです。