



瀬戸内市 管理栄養士

## 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。