

コーヒーゼリー



【材料2人分】

コーヒー	250cc
ゼラチン	1袋
熱湯	50cc
コーヒーフレッシュ	2個
ジップロック	1袋

エネルギー68kcal たんぱく質3.3g
脂質1.5g 炭水化物10.4g 食塩0.2g

【コメント】

ジップロックを使って簡単にゼリーができます。炭酸飲料やスポーツドリンクでも簡単にゼリーができます。

【作り方】 調理機器：なし

- ① ジップロックにゼラチンと熱湯を入れる
- ② ゼラチンが溶けたらコーヒーを入れる
- ③ 良く混ぜたら冷蔵庫で冷やす
- ④ お好みにコーヒーフレッシュをかける



かんたんカップケーキ



【材料2人分】

ホットケーキミックス	50g
プリン	1個
サラダ油	小さじ1
クリームチーズ	10g (お好みで)
ブルーベリー	4粒 (お好みで)

エネルギー184-kcal たんぱく質4.7g
脂質7.5g 炭水化物24.3g 食塩0.4g

【コメント】

ホットケーキミックスを使えば失敗なくケーキが作れます。プリンを使えば卵や牛乳がなくてもケーキができます。

【作り方】 調理機器：オーブントースター

- ① ホットケーキミックスとプリンとサラダ油を混ぜる
- ② 器に①を入れお好みで
クリームチーズとブルーベリーを入れる
- ③ オーブントースターで約15分焼く

