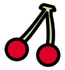
デザート―手作り　t-03　**手作りすももゼリー**

材　料	分量(g)
すももピューレ	14.00
水	40.00
上白糖	7.00
アガー	1.80



エネルギー(kcal)	40
たんぱく質(g)	0.1
脂質(g)	0.1
カルシウム(mg)	1
鉄(mg)	0
VA(μg)	2
VB(mg)	0
VB2(mg)	0
塩分(g)	0
食物繊維(g)	0.2

コッペパン，牛乳，チキンときのこのトマト煮，コーンサラダ，手作りすももゼリー

作り方

① アガー・上白糖を混ぜ，水に入れ溶かす。

② ①を沸騰させ，砂糖を煮溶かす。

③ ②にはちみつ・すももピューレを入れて混ぜる。

④ カップに注いで固める。