たころと からだを健やかに 健康情報

ひんやり果実の清涼デザート

出典:全国健康保険協会「協会けんぽ」

日常生活において不足しがちなビタミンC。特に喫煙による消費量は大きく、非喫煙者に比べ喫煙者は自発的に摂取しておきたいところです。酸味のきいた甘酸っぱいデザートで、まだまだ続くこの残暑を乗りきりましょう。

つくりかた

グレープフルーツは皮をむき、中の薄皮 も取って一口大に切る。



3 鍋にAを加え、中火にかけて混ぜる。 寒天と砂糖が溶けたら火をとめ、粗熱をとる。



1とブルーベリーと2を型などに入れ、冷蔵 庫で冷やす。固まったら皿に盛り付ける。



炭酸水と一緒にいただいたり、凍らせて シャーベット状にするなど、アレンジもで きます。



「レシピ考案・監修」管理栄養士 柴田 真希

グレープフルーツとブルーベリーのゼリー

禁煙中に口寂しくなった時は、 せっかくなのでビタミンCの補給を。 暑い夏にぴったりの、

冷たくて爽やかなデザートです。



カロリー(1人分):102kcal 塩分(1人分):0g

材料(2人分)

/	グレープフルーツ1/2個(100g)
-	ブルーベリー 50g
	_ 粉寒天 ······2g
F	グラニュー糖 ······ 20g 水 ····· 100cc
	水 ······· 100cc
	グレープフルーツジュース 150cc

- ※粉寒天(2g)は粉ゼラチン(5g)でも代用できます。
- ※グレープフルーツは缶詰のみかん でも代用できます。

協会けんぽの保健指導をご利用ください!

協会けんぽでは、加入者様へ健診結果に基づく特定保健指導を実施しています。協会けんぽの保健師等が無料で企業へお伺いします。従業員のみなさまの健康管理にご活用ください。

保健指導のお問い合わせ

[保健グループ] TEL.024-523-3919



全国健康保険協会 福島支部