

### 家でゼリーを作ろう

夏に人気のゼリーですが、カロリーを確認したことはありますか？大きいものだと1個200kcal程度のものもあります。ゼリーのカロリー源はほとんどが糖質なので※しょっちゅう食べていると血糖値に影響があります。

そこで、家で糖質を控えたゼリーを作ってみませんか。いつもの温かい飲み物にゼラチンを入れて冷やすだけ。1日に3回食べても、一度に500g食べても、いつもの飲料のカロリーでも食べ応えがあります。市販の0kcalゼリーでも良いですが、家で作れば簡単で経済的です。

コーヒーゼリーを始め、各種お茶ゼリーはさっぱりしていると好評です。冷たい物がほしいとき、何か食べたい時、アイスを食べる前に試してみてください。



ゼリー100g  
80kcal



果物ゼリー300g  
180kcal



プリン100g  
120kcal



バニラアイス140ml  
240kcal

※ゼリー100g中ゼラチン由来エネルギーは5kcal



### 簡単！ 糖質オフゼリー

アレンジは無限大！

温かい飲み物にゼラチンを溶かして冷やすだけ

ゼラチンを少量の水で溶かして炭酸水と混ぜるとシュワシュワゼリー

コーヒーゼリー



ほうじ茶ゼリー



レモンスカッシュゼリー

炭酸水にレモン果汁を入れる



紅茶ゼリー



お茶ゼリー



炭酸ゼリーとブルーベリー

炭酸水で作ったゼリーと冷凍ブルーベリー



あえて甘味のない低カロリーゼリーを紹介しています。必要に応じて甘味料や果物で調節してください。甘くない味にも慣れていきましょう。

