

## ★コラーゲンレシピ



### 🍷アセロラヨーグルトゼリー キウイソース添え

材料（ゼリー3個分）

アセロラドリンク	100 cc
ヨーグルト(無糖)	50 g
砂糖(1)	5 g
ゼラチン	4 g
キウイフルーツ	半分
砂糖(2)	3 g
レモン汁	小さじ1

栄養成分(ゼリー3個分)

エネルギー	: 55 kcal
たんぱく質	: 3 g
脂質	: 0.8 g
炭水化物	: 9.6 g
コラーゲン	: 1200 mg



体内でのコラーゲン合成に欠かせない  
ビタミンCたっぷりのアセロラとキウイ  
を使った夏にぴったりのゼリー。  
ヨーグルトに含まれるたんぱく質は  
成長ホルモンの分泌を促し美肌を育て  
ます！ヨーグルトを無脂肪の物に変え  
ると更にヘルシーに

作り方

アセロラドリンクにゼラチンと砂糖(1)5gを入れ、温めて溶かす。

ヨーグルトに少しずつを入れてよく混ぜ、カップに分けて冷蔵庫で2時間程冷やし固める。

キウイは、細かく切り砂糖(2)3g・レモン汁を混ぜレンジで1分程加熱する。

のソースをよく冷やし の固まったゼリーにかけて出来上がり！