

今日のおやつ

珈琲ゼリー カモミールティー

ママと生まれる前の赤ちゃんに
たっぷり栄養を。

珈琲ゼリーの作り方

【材料5個分】

・カイクリスコーヒ-	9g	★	マスカパネーズ	135g
・砂糖(ゼリー用)	63g		調整豆乳	34g
・水	630g		砂糖(ソース用)	45g
・ゼラチン	11.5g		くるみ(飾り用)	10g

【作り方】

- ①鍋にカイクリスコーヒ-、砂糖、水を加えて加熱する。
- ②①が完全に溶けて混ぜ合わさったら、火を止めてゼラチンを加える。ゼラチンが溶けるまで混ぜ合わせる。
- ③②の液を器に注ぎ、冷やし固める。
- ④★の材料をハンドミキサーで混ぜてソースを作る。
- ⑤③のゼリーに④のソースをかけ、飾り用のくるみを添える。



194kcal (1人分あたり)

Point

- コーヒーや紅茶などに含まれているカフェインは、胎盤や母乳を經由して赤ちゃんにも届きます。カフェイン過剰摂取は、赤ちゃんの低体重、お母さんの不眠や頭痛、貧血につながります。
- カフェインのコーヒーで簡単に作れるので、ご家庭でも是非使って作ってみてください。