

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】

・カエイルスコピー	9 g	★	マスカパネーズ	135 g
・砂糖(ゼリー用)	63 g		調整豆乳	34 g
・水	630 g		砂糖(ソース用)	45 g
・ゼラチン	11.5 g		くるみ(飾り用)	10 g

【作り方】

- ①鍋にカエイルスコピー、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。
- ノ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。