

# 桃のホワイトカクテル

調理時間 5 分

《 材 料 》 4 人分 《 作 り 方 》

桃	2 個
ヨーグルト	250 g
寒天 (寒天のある生活)	200 g
レモン	適量
パセリ	適量

桃、ヨーグルト、寒天はよく冷やしておきます。

桃は包丁を使わずに指でむき、食べやすい大きさに切ります。

桃と寒天・ヨーグルトをボールで合わせ器に盛りつけます。お好みでレモン・パセリを飾りいただきます。



## 【おいしさのヒミツ】

桃と寒天でおいしくヘルシーに！

## お料理上手メモ

桃は皮をむくと色が変わりやすいので手早く作業を。

( 1 人分 )

エネルギー	たんぱく質	脂 質	炭水化物	食塩相当量
71 kcal	2.7 g	2.0 g	11.3 g	0.1 g

制作：みかしほ学園 日本調理製菓専門学校・日本栄養専門学校  
<http://www.mikashiho.ac.jp>