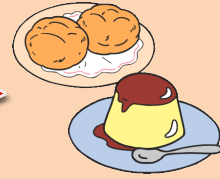


マンゴーフリン<デザート>



エネルギー 175kcal

塩分 0.0g

※エネルギー・塩分相当量は1人分です。

おすすめポイント

マンゴーにはβ-カロテンが豊富に含まれています。β-カロテンはシミやそばかすなどの一因となる活性酸素を除去する力が優れています。



阿知須共立病院 栄養科

マンゴーフリンの作り方

材料（2人分）

マンゴー缶	120g
生クリーム	20g
砂糖	15g
ゼラチン	3g
水	50g

※マンゴー缶はシロップを除いた分量です。

- ① マンゴー缶をミキサーにかける。
- ② 生クリームを8分立てに泡立てる。
- ③ 鍋に水を入れ、ゼラチン、砂糖を入れて煮溶かす。
- ④ ③のあら熱をとって、①のマンゴー、生クリームを入れて混ぜ合わせる。
- ⑤ 容器に入れ、冷蔵庫で冷やし固める。

フリンは砂糖も多く含まれているデザートなので、血糖値の高い方は注意が必要です。

