

低カロリーー甘味料deかき氷

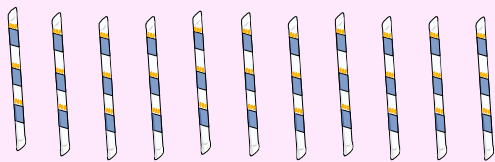
材料（1人分）

- 氷……100g
- 抹茶…小さじ1/2
- 牛乳…小さじ2
- 低カロリーー甘味料(液体タイプ)…小さじ4

作り方

- ①抹茶とパルスweet小さじ2を混ぜる。
（ダマになりやすいためしっかり混ぜる）
- ②牛乳と残りのパルスweetを混ぜる
- ③氷を削って①と②を上からかける

◎普通のかき氷シロップ1人前にはスティックシュガー11本分もの砂糖が入っています！



スティックシュガー1本3g

1個分

エネルギー
10kcal

塩分
0g



低カロリーー甘味料で
カロリーーダウン！