

# ジーマーミデザート

【材料】 (6×6×3cm 角カップ型1個分)

* アーモンド効果カロリー-Light (グリコ)	60 cc
* 生クリーム	40 cc
* 無塩バター	5 g
* パルスweet	2 g
* 粉寒天	0.3 g
* サイリウム	1.5 g
* ピーナッツ (粉末)	6 g



## 【作り方】

- 1、材料を全て合わせてよくかき混ぜる。  
(サイリウムがダマになりやすいので注意)
- 2、1を中火にかけ沸騰直前まで混ぜながら温める。
- 3、沸騰しそうになったら弱火にしてもちっとするまで加熱する。
- 4、もちっとしたら型にいれ粗熱をとり、冷蔵庫で冷やす。
- 5、粉末ピーナッツ少々 (別分量) をトッピングして出来上がり。

【栄養価】 6×6×3cm 1個当たり

エネルギー量 250 kcal

糖質 2.6g

ケトン比 3.3 : 1

(使用する商品によっては栄養量が異なる場合があります)

## 【無糖のピーナッツバターを使って…】

粉末のピーナッツの代わりに無糖のピーナッツバターを使うと、なめらかでよりコクのある一品になります。