

アイスクリーム

【材料】（1食分）

* パルスweet	2 g
* 卵黄	8 g
* 卵白	8 g
* 生クリーム	22 g



【作り方】

- 1、材料をすべて電子ばかりで計量する。
- 2、ボウルを3つ用意し、それぞれにパルスweetを入れる。
- 3、2のそれぞれに卵白、生クリーム、卵黄をボウルに分ける。
- 4、ハンドミキサーで卵白を角が立つまで泡立てる。
次に、生クリームを角が立つまで泡立てる。
次に卵黄が白っぽくなるまで泡立てる。
- 5、卵黄と生クリームを混ぜ合わせる。
- 6、卵白も加えて混ぜ、冷凍庫で冷やす。

【栄養価】

エネルギー量	133 kcal
糖質	0.7 g
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）