

水分補給用レシピ

スポーツ飲料ゼリー

3人前の材料と作り方



<材料> 3人分

スポーツ飲料水 500ml(ペットボトル)

ゼリーナ 大さじ1と1/2(7g)



① 鍋にスポーツ飲料とゼリーナを入れてよく混ぜる

② ①を中火にかけ、フツフツするまで(85℃)加熱する

③ 容器に入れ、あら熱をとり、冷やし固める



〒670-0802 兵庫県姫路市砥堀565番地

TEL:079-264-5534 FAX:079-264-5574

HP:<http://www.wellharmony.co.jp>

メール:well@wellharmony.co.jp