

ぶ

ど

う

を

旬は夏・秋！

おやつで食べよう！



冷凍ぶどう



エネルギー（1人分）
26kcal

凍らせるだけでアイス代わりに！
ヨーグルトのトッピングにしてもいいですね。

【材料】（2人分）

ぶどう 100g
〔 巨峰→6粒程度
デラウェア→小1房 〕



【作り方】

- ① ぶどうを房から外してよく洗い、水気を切る。
巨峰は1/4に切って種を取り除く。
※粒の大きいぶどうは、のどに詰まらせる危険がありますので、小さく切りましょう。
- ② ジッパー付きの袋に入れ、冷凍庫で凍らせる。

問い合わせ先

川越市健康づくり支援課

TEL:049-229-4125