

冷たいかき氷で夏を乗り越えましょう



暑い日が続いていますが、清涼飲料水やアイスクリーム等食べ過ぎていませんか？

糖尿病の方でも食べられる夏にぴったりなかき氷のアレンジを紹介します！

600W の電子レンジで 30 秒程加熱してかき混ぜ、冷めてから氷にかけて下さい。

お好みの味に調整してくださいね。

みぞれかき氷

粉末マービー15g

水 20ml



レモンかき氷

粉末マービー8g

水 10ml

ポッカレモン 10ml

いちごかき氷

粉末マービー5g

水 20ml



マービージャムいちご味 20g

コーヒーかき氷

粉末マービー15g

水 20ml

インスタントコーヒー2g

他の味のマービージャムでも OK !

マービーは体内で消化・吸収されにくく、カロリーは砂糖の約半分です。

当院 1 階セブンイレブンでも、マービーやマービージャム等

低糖質商品を販売しておりますので、ぜひお立ち寄りください。

