

プルーンゼリー

<材料>

ミキプルーン・・・約1／3瓶

熱湯・・・・・・・・・・400cc

クールゼリーの素・・・40g

※分量は目安です

お好みでプロテイン（おおさじ3）、バイオC顆粒（4本）、G6（1本）、
ジョイントビューティー顆粒（3本）などお使い頂けます。

<作り方>

①ボウルに熱湯（80c以上）約400cc入れ、ミキプルーン、クールゼリーを泡立て器
などで良く混ぜ合わせます。

②よく溶けたらお好みの容器に移し、粗熱が取れたら冷蔵庫で冷やします。

③容器からグラスに移し、太目のストローでお召し上がり下さい。

