

牛乳寒天



エネルギー	73kcal
たんぱく質	1.4 g
脂質	1.4 g
塩分	0.0 g

夏の暑い日にぴったりの涼やかな見た目のデザートです。他のフルーツを入れてもおいしく召し上がれます。

また、不足しがちなカルシウムも52mg摂取できます。

福寿園 栄養課

〈材料〉 1人分量

棒寒天	1.13 g
水	37.5 g
牛乳	37.5 g
上白糖	8 g
みかん缶	10 g
キウイフルーツ	10 g

〈作り方〉

- ①寒天をよく押し洗いする。
- ②寒天をちぎり、分量の水で戻す。
- ③②を水ごと火にかけ寒天をよく溶かす。
- ④寒天が溶けたら上白糖を入れてよく溶かし、牛乳を加えて混ぜる。
- ⑤④を一度こしてバットに流し込む。
- ⑥⑤が少し固まり始めたら、カットしたキウイとみかん缶をのせる。
- ⑦粗熱が取れたら、冷蔵庫で冷やして完成。