

# みるくぷりん



|       |         |
|-------|---------|
| エネルギー | 220kcal |
| たんぱく質 | 4.1 g   |
| 脂質    | 12.6 g  |
| 塩分    | 0.4 g   |

食欲がでない夏場の暑い時期でもおいしく食べられる一品です。

また、牛乳の代わりに豆乳、きな粉や黒蜜をかける等のアレンジ可能です。

ショートステイ伊万里 管理栄養士

## 〈材料〉 1人分量

|        |          |
|--------|----------|
| 牛乳     | 70 g     |
| 砂糖     | 5 ~ 10 g |
| 粉ゼラチン  | 1.5 g    |
| あずき缶   | 適量       |
| お好みの果物 | 適量       |

## 〈作り方〉

- ①ゼラチンは分量外の水でふやかしておく。
- ②鍋に入れた牛乳の中に砂糖を加え溶かす。
- ③弱火にかけてゼラチンを加え沸騰させないように煮溶かす。
- ④型に流し冷蔵庫で固める。
- ⑤固まったらあずきとフルーツを乗せる。