

健康応援 レシピ

R7 October

あっさり牛乳寒天



エネルギー
65kcal

たんぱく質
1.9g

脂質
2.0g

塩分相当量
0.1g

※1人あたりの栄養素量

材料(4人分)

牛乳	200cc
粉寒天	2g
みかん缶(汁)	100cc
みかん缶(実)	120g

栄養士メモ

カルシウム豊富な牛乳を使用することで、骨や歯の健康を助けます。
ほかのフルーツ缶詰をいれても
good♪



作り方

所要時間 10分

- ①牛乳は常温に戻しておく。
- ☆牛乳は冷たいままだと寒天がだまになりやすいので常温に戻します
- ②みかん缶は汁と実に分けておく。
- ③器にみかん(実)を入れておく。
- ④鍋にみかん缶(汁)、粉寒天を入れてよくかき混ぜ火にかける。沸騰したら、弱火にし混ぜながら2分加熱する。
- ☆寒天は沸騰しないと固まらないのでしっかり加熱しましょう
- ⑤火を止めて、熱いうちに牛乳をゆっくり入れて混ぜる。粗熱をとる。
- ⑥③に⑤を注ぎ、冷やし固める。

