

ぎゅうにゅうかんでん フルーツ牛乳寒天



【材料(2人分)】

牛乳	150ml
粉寒天	2g
フルーツの缶詰	1つ
・みかん	35g
・もも	30g
・パイナップル	45g
・シロップ	50ml



【作り方】

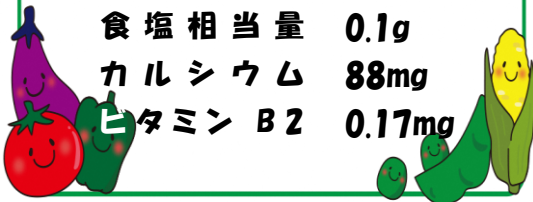
- ①牛乳半分と寒天を耐熱容器に入れ、電子レンジで600W20秒加熱する。
- ②ゴムベラでよく混ぜて寒天を溶かし、残りの牛乳と缶詰シロップを入れてさらによく混ぜる。
- ③お好みの容器に流し入れる。フルーツを静かに入れる。
- ④粗熱をとって冷蔵庫に入れ、冷え固まるまで待つ。

好きなフルーツの缶詰を入れて
アレンジして作ってみよう!



【栄養成分表示(1人分)】

エネルギー	104kcal
たんぱく質	2.4g
脂質	2.7g
炭水化物	10.2g
食塩相当量	0.1g
カルシウム	88mg
ビタミンB2	0.17mg



「牛乳」はたくさんの栄養素が
バランスよく含まれた食品だよ!

とくに(カルシウム)は、
骨を丈夫にしたり
成長させたいしてくれる
働きを持つよ!

