



瀬戸内市 健康づくり推進課

みかん牛乳寒天



【栄養価（1人分）】

エネルギー：103kcal

たんぱく質：3.5g

脂 質：3.8g

炭水化物：15.6g

食塩相当量：0.1g

カルシウム：113mg

他のレシピは
こちらから



【材料（4人分）】

牛乳	400ml
粉寒天	4g
水	150ml
みかん缶シロップ	50ml
砂糖	20g
みかん缶	16粒(80g)

【作り方】

- ① 鍋に水と粉寒天を入れ、火にかける。
- ② へらでしっかり混ぜ、沸騰したら弱火で2分煮る。
- ③ シロップと砂糖を加えよく溶かし、火を止めて牛乳を加え混ぜる。
- ④ みかんを入れた器に流し入れ、冷やし固める。

粉寒天は2分以上煮ることで、しっかりと固まります。
カルシウムとたんぱく質がとれるおやつです。