



瀬戸内市 管理栄養士

みかんとキウイの牛乳寒天



他のレシピは
こちらから



【栄養価（1人分）】

エネルギー： 76kcal
たんぱく質： 1.9g
脂 質： 2.0g
炭水化物：13.9g
食塩相当量： 0.0g
カルシウム：60mg

【材料（4人分）】

みかん缶	16粒
キウイ	50g
牛乳	200g
みかん缶のシロップ	50g
粉寒天	2g
水	150ml
砂糖	大さじ2(18g)

【下準備】

- みかん・・・手でちぎる
- キウイ・・・食べやすい大きさに切る

【作り方】

- ① みかんとキウイを器に入れる。
- ② 鍋に牛乳、みかん缶のシロップを入れて温める。
- ③ 別の鍋に粉寒天、水を入れて火にかける。沸騰したら弱火で2分煮る。砂糖を加えて溶かし、火を止める。
- ④ ②を③に加えて混ぜ、①に流し入れて冷やし固める。

不足しがちなカルシウムがとれるおやつです

牛乳とみかん缶のシロップは沸騰すると分離するので温めすぎに注意してください

粉寒天をしっかり溶かすことが失敗なく固めるポイントです

果物は少し残しておいて、上に飾るときれいです