

牛乳を使ったおすすめ おやつ♪

カラフルフルーツのみるく寒天

【材料（4個分）】

- ・牛乳 200m l
- ・水 80m l
- ・砂糖 20 g
- ・粉寒天 1.6 g
- ・みかんシロップ漬け（缶詰） 4個
- ・パイナップルシロップ漬け（缶詰） 1/2切れ
- ・キウイフルーツ 1/4個



【作り方】

- ① 鍋に水80m l と粉寒天を入れて混ぜる。火にかけ煮溶かし、一度沸騰させる。
- ② ①に砂糖を加えて煮溶かし、牛乳を加えて火からおろす。
- ③ 容器を水でぬらし（外しやすくするため）、みかんと一口大に切ったパイナップルとキウイフルーツを入れる。
- ④ ②を流し入れ、冷やし固める。

<1個当たりの栄養価>

エネルギー	たんぱく質	脂質	カルシウム	塩分
65kcal	1.8g	1.9g	61mg	0.1g