



ミルク寒天

簡単！ポリ袋クッキング
いつでも、どこでも、誰にでも作れる！

作成

福知山市
毎ベジ推進

チーム栄養士



材料 (2人分)

牛乳 250ml

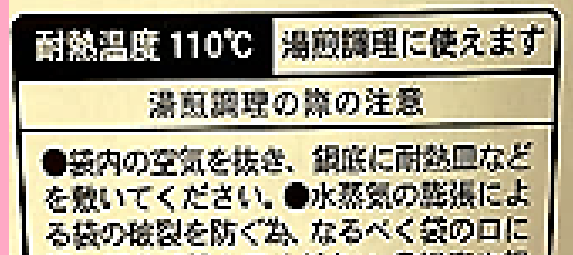
くだもの缶 30g

(シロップなし)

砂糖 大さじ1

粉寒天 2g

＜使用するポリ袋について＞
「耐熱温度110度」や「湯煎調理に使用できます」の記載があるものを使いましょう



- 1 ポリ袋に砂糖と粉寒天を入れ、混ぜる
- 2 1に牛乳を加えて砂糖と粉寒天が溶けるまでよく混ぜる
- 3 ポリ袋の空気をぬき、根本からねじりあげ、上の方で結ぶ
- 4 鍋の底に耐熱皿をしき、沸騰したお湯に3を入れ、再沸騰後10分ゆでる（たまにお箸で動かす）
- 5 袋のまま5分冷やし粗熱がとれたら、くだものを加える
- 6 できるだけ平らな形にし、15ー20分冷やす
- 7 冷めたら2つに切り分ける

1人分の栄養価

| | |
|-------|--------|
| エネルギー | 80kcal |
| タンパク質 | 3.4g |
| 脂質 | 3.8g |
| 炭水化物 | 40.6g |
| 食塩相当量 | 0.4g |

他レシピ一覧はこちら

