



# ミルク寒天

作成

福知山市毎ベジ推進



チ一ム栄養士



つくりかた

- 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、15–20分冷やす
- 7 冷めたら2つに切り分ける

## 1人分の栄養価

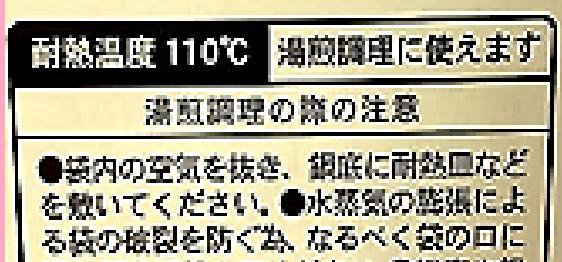
エネルギー	80kcal
タンパク質	3.4g
脂質	3.8g
炭水化物	40.6g
食塩相当量	0.4g

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！

## 材 料 (2人分)

牛乳	ミリリットル 250ml
くだもの缶	グラム 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「湯煎調理に使えます」の記載があるものを使いましょう



他レシピ一覧はこちら

