



おやこでかんたんクッキング ～カルシウムたっぷり牛乳寒天～

前橋市健康増進課

【材料】4人分

粉寒天	2 g
水	100 ml
牛乳	200 ml
砂糖	20 g
みかん缶	30 g
キウイフルーツ	50 g

管理栄養士からの ワンポイントアドバイス



- フルーツはなんでもOK!
- 寒天は、よく煮溶かしてから使うことがポイントです!
- カルシウムがとれるので、牛乳が苦手な子にもおすすめです。

【作り方】

- ①キウイフルーツは食べやすい大きさに切る。
- ②鍋に分量の水を入れ、粉寒天を振り入れ、混ぜ合わせて火にかける。
- ③沸騰したら弱火にして、2～3分かき混ぜながら煮溶かし、砂糖を加えてよく溶かす。
- ④③に牛乳を加えよく混ぜ合わせ、沸騰直前に火を止める。
あら熱が取れたら流し缶（タッパーなどの容器）に入れる。
- ⑤冷蔵庫で冷やし固め、食べやすい大きさに切り皿に盛り、みかん缶とキウイフルーツを飾り付ける。

【1人分の栄養価】

エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	カルシウム	食塩相当量
65	1.8	1.9	10.6	60	0.1
kcal	g	g	g	mg	g