

牛乳かん



ひとくちメモ

給食で人気のデザートのアレンジしました。
寒天はよく煮溶かせば失敗なく、簡単にデザートが作れます。

牛乳は耐熱容器に入れて、電子レンジ500Wで約1分加熱してもOKです。

牛乳が苦手なお子様にもおすすめです。

作り方

材料と分量

(4人分)

みかん缶	200 g (固形量)
牛乳	400ml
水	100ml
粉寒天	小さじ2
砂糖	大さじ4



1 牛乳を手で触ってほんのり温かいくらいに温める。
(35～37℃くらい)

2 別の鍋に水と粉寒天を入れて
よく混ぜてから火にかけ、沸騰したら
弱火で1分くらい加熱する。

3 牛乳・砂糖を加えて溶かし、
火を止める。

4 みかん缶を入れた 型に流し入れて
粗熱がとれたら冷蔵庫に入れる。
(50～60℃くらい)



一人分の栄養価

エネルギー 133kcal
たんぱく質 3.5g

【粉寒天を使った給食メニュー】

- ・フルーツかん（ぶどう）写真右
- ・フルーツかん（オレンジ）写真左



※牛乳かんは基準献立では出ませんが、粉寒天を使用したアレンジメニューとして紹介します。