牛乳かん

作り方



ひとくちメモ

給食で人気のデザートをアレンジしました。 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。

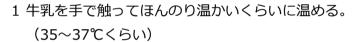
牛乳が苦手なお子様にもおすすめです。



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







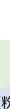
- 2 別の鍋に水と粉寒天を入れて よく混ぜてから火にかけ、沸騰したら 弱火で1分くらい加熱する。
- 3 牛乳・砂糖を加えて溶かし、 火を止める。



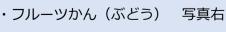
4 みかん缶を入れた 型に流し入れて 粗熱がとれたら冷蔵庫に入れる。 (50~60℃くらい)

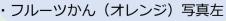


エネルギー 133kcal たんぱく質 3.5g



【粉寒天を使った給食メニュー】











※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。