



牛乳かん



材料(子ども 5 人分)

みかん缶	150g
牛乳	300cc
砂糖	30g(大さじ 3 強)
粉寒天	2g(小さじ 2 弱)
アルミカップ	5 枚

つくり方

- ① みかんの缶詰をアルミカップに入れておく。
- ② 少量の水を入れた鍋に、粉寒天を入れ、火にかける。
- ③ 粉寒天が溶けたら砂糖を加えて煮溶かす。
- ④ ③に牛乳を少しずつ加えながらよく混ぜる。沸騰したらすぐ火を止める。
- ⑤ ①でみかんを入れたアルミカップに④の液を注ぎ、粗熱がとれたら冷蔵庫に入れて冷やし固める。

栄養士よりワンポイント

④は牛乳を少しずつ入れるのがポイント。
いっぺんに入れると、急激に温度が下がってかたまりができてしまうので注意が必要です。