

フルーツ牛乳かん

材料：小さな器で6個分

寒天パウダー	2g
牛乳	200cc
水	75cc
砂糖	25g
もも缶 1個	50g
パイン缶 1枚	50g
みかん缶	25g
キウイフルーツ 1/2個	50g

家庭で作るときはお好きな果物をあわせて170g程度用意してください。



< 1人分の栄養価 >

エネルギー	57kcal
カルシウム	40mg
塩分	0g

作り方

1. 果物を切ります

もも、みかん、パインは1cmくらいの大きさに切る。
キウイは半月切り。

2. 寒天液を作ります

寒天に水を加えて鍋に入れてよく混ぜ火にかける。
温まってきたら牛乳と砂糖を加え、沸騰して2～3分で火を止める。

3. 飾り付け

器に桃とパインを入れ、寒天液を流し入れてからキウイ、みかんを入れる。
冷やして食べるとおいしいです。