

献立名 牛乳寒天

材料と分量

材 料	分 量(1人分)
普通牛乳(白バラ)	100ml
みかんシロップ漬け	(シロップ含)45g
砂糖	13g
粉寒天	1g
水	25ml

一人分の栄養価

エネルギー	147Kcal
たんぱく質	3.5g
脂質	3.9g
カルシウム	123mg
マグネシウム	13mg
鉄	0.1mg
亜鉛	0.4mg
ビタミンA	49 μ gRE
ビタミンB1	0.05mg
ビタミンB2	0.15mg
ビタミンC	6mg
食物繊維	0.8g
食塩相当量	0.1g

アピールポイント

おいしい鳥取県の牛乳「白バラ牛乳」を使い、牛乳の風味と甘味を生かした寒天。甘すぎないように仕上げるため、食後のお口直しにぴったり。添加物などを使用しない、どの年代にも安心して食べてもらえるデザート。

作り方

- みかんのシロップ漬けをシロップと果肉に分けておく。
牛乳は、耐熱容器に入れてふんわりとラップをし、電子レンジ500Wで約1分加熱し、人肌程度に温めておく。
- 小さい鍋に寒天と水をいれ、かき混ぜながら火にかけ、沸騰したらすぐ弱火にし、30秒~1分加熱して火を止める。
- 2にみかんのシロップ、砂糖、牛乳を加えて溶かし、よく混ぜ合わせる。
- ガラス容器やボウル、タッパーなど用意した容器にみかんを均等に入れ、3を流し入れる。冷蔵庫で冷やし固める。
※お好みでホイップした生クリームやミントの葉などを飾り付ける。

調理ポイント

粉寒天や牛乳がダマにならないように、火加減等に注意をする。

作り方の3で牛乳大さじ1/2程度を生クリームに換えて入れると、より濃厚な牛乳寒天ができる。