



つくってみませんか

ピーチかん



《材 料》(4人分)

粉かんてん……………2g
さとう……………大さじ 1/2
水+缶汁……………1カップ
牛乳……………1/2 カップ
黄桃(缶)……………2切れ
いちご……………4個

親子料理教室で作った
レシピです

とっても簡単。
牛乳が嫌いな人
でも大丈夫!



《作り方》

- ① 黄桃は、4等分の薄切りにする。
- ② 鍋に、かんてん・さとう・水缶汁を入れ、かきまぜながらよく煮溶かし沸騰したら2分くらい煮て火を止める。
- ③ ②に牛乳を入れ、よく混ぜる。
- ④ 型の底に黄桃を並べ、③を入れ冷蔵庫で冷やし固める。
- ⑤ 4つに切り分け皿に盛り、いちごを添える。

(健康福祉部会 食生活改善推進会)

