



つくってみませんか

イチゴの

牛乳寒天



《材 料》(4人分)

牛乳……………150cc

水……………100cc

粉寒天……………2g

砂糖……………大さじ1と1/2

いちご……………4粒

(1人分の栄養価 46Kcal)

いちごはビタミンCを含みます。ビタミンCには抗酸化作用があり、免疫力を高めます。



《作り方》

- ① イチゴは洗ってへたを取り、半分に切る。
- ② 鍋に水・粉寒天を入れ、よく混ぜて溶かす。
中火で沸騰するまでかきまぜ、沸騰したら2分加熱する。
- ③ ②に砂糖を加え、溶けたら火を止める。牛乳を少しずつ加えて混ぜる。
- ④ 流し缶に寒天液を流し入れ、粗熱がとれたら、いちごを並べ冷やし固める。
- ⑤ 切り分けて器に盛り付ける。

(食生活改善推進会)