



つくってみませんか

## ミルクゼリー フルーツのマリネのせ

### 《材 料》(4人分)

牛乳	1と1/2 カップ
加糖練乳	大さじ4
粉ゼラチン	5 g
水	大さじ2
キウイ (ゴールド)	1個
砂糖	大さじ1
レモン汁	小さじ1/2

不足しがちな栄養素も補えますよ♪



林富子さん・林田美佐子さん(食進会)

### 《作り方》

- ① ゼラチンは分量の水にふり入れてふやかす。
- ② 小鍋に牛乳と加糖練乳を入れ、沸騰直前まで温める。火を消し①を加え混ぜとかす。
- ③ ボウルに移し、粗熱を取り、器に流し入れ冷蔵庫で冷やし固める。
- ④ キウイは皮をむき、いちょう切りにしボウルに入れる。砂糖とレモン汁を加えて和え、冷蔵庫で冷やす。
- ⑤ ③が固まったら④をのせる。



(食生活改善推進会)