

牛乳かん



★材料（5人分）

粉かんてん	4 g
水	4 0 0 m l
牛乳	2 0 0 m l
砂糖	6 0 g
ミカン缶	5 0 g

《1人分栄養価》

エネルギー	8 0 kcal
たんぱく質	1. 4 g
脂質	1. 6 g
食塩相当量	0 g

★作り方

- ①鍋に粉かんてんと水を入れて火にかける。
- ②沸騰したら、さらに2分程かき混ぜ煮溶かす。
- ③砂糖を加えて溶かし、火を止め、牛乳を加えて混ぜ合わせる。
- ④容器に流し入れ、冷やし固める。ミカンを飾る。