

ソフトミルクかんてん



1 人分の栄養価

エネルギー	78kcal	カルシウム	85mg
たんぱく質	2.5 g	食塩相当量	0.1 g
脂質	2.9 g		

一口メモ

寒天は濃度によってソフトな食感になり、のどの通りを助けます。

材料（4 人分）

品名	量	下準備
牛乳	300 ml	
粉寒天	1 g	
砂糖	大さじ3	
バニラエッセンス	少量	

作り方

- ① 鍋に牛乳と粉寒天を入れ、火にかけてかき混ぜながら溶かし、沸騰したら弱火にしてさらに約1分間煮溶かす。
- ② 火を止めて砂糖・バニラエッセンスを加える。
- ③ 器や流し缶に流し入れ、あら熱をとって冷やし固める。