

デザート



# 牛乳寒天



カルシウムたっぷり♪  
人気の給食定番デザートです。



## 材料 (90 ccカップ10個分) ※作りやすい量

- 牛乳……………1と1/2カップ  
(300cc)
- 水……………1/2カップ(100g)
- 粉寒天……………小さじ1(2g)
- 砂糖……………大さじ4強(40g)
- みかん缶…60g

## 作り方

- ①鍋に水と粉寒天を入れる。かき混ぜながら中火にかける。
- ②ふっとうさせて2分ほどかき混ぜ、砂糖を入れて煮溶かす。
- ③火を止めて、牛乳を加えてよく混ぜる。
- ④容器にみかんを入れ、③を流し入れる。  
※プリンカップに小分けにしても、大きな容器にまとめてもOK。ただし、大きい容器は固まるのに時間がかかります。
- ⑤あら熱が取れたら、冷蔵庫へ入れて冷し固める。

みかんの他、いちごやパイナップルなどの果物を入れてもOKです。

