



みるくゼリー

(2人分)

牛乳	100ml
水	40ml
ゼラチン	3.0g
砂糖	13g
みかん缶	4房

エネルギー	155kcal
たんぱく質	6.2g
脂質	3.9g
炭水化物	25.7g
食塩相当量	0.2g



作り方

<下準備>

- ・牛乳を常温に戻しておく

- ① 鍋に水を入れ加熱し、沸騰したらゼラチンを加え溶かしてよく混ぜ、砂糖を加えさらに混ぜ火を止める
- ② ①の粗熱が取れたら、牛乳を加え混ぜ合わせる
- ③ 容器に入れて、冷蔵庫で30分以上冷やす
- ④ 固まったらみかんをゼリーの上のにのせて盛り付ける

ちょこっとメモ♪

ふだんの3食で一品足すのが難しい場合に
おやつで一品どうですか？
材料少なく工程が複雑でなく
たんぱく質も摂取できます