



12

ミルクかん きな粉ソースかけ (4~6人分)

粉寒天・・・・・・・・・・2g
 牛乳・・・・・・・・・・500cc
 砂糖・・・・・・・・・・大さじ2
 バニラエッセンス・・・・・・・・適宜
 (ソース)

きな粉・・・・・・・・・・大さじ2
 牛乳・・・・・・・・・・大さじ2
 蜂蜜・・・・・・・・・・大さじ1

- ① 鍋に粉寒天・牛乳を入れて火にかけ、かき混ぜる。沸騰したら火を弱め、軽く煮立った状態を保ちながら1~2分程かき混ぜて、寒天を煮溶かす。砂糖も加えて溶かし、バニラエッセンスを加えて火を止める。
- ② 粗熱が取れたら冷蔵庫で冷やし固める。
- ③ ボウルにきな粉を入れ、牛乳を少しずつ加え、蜂蜜も加えて混ぜ合わせる。
- ④ 寒天が固まったら、型から抜いて器に盛り、上に③のソースをかける。

1人分	エネルギー	たんぱく質	脂質	塩分	カルシウム	鉄分	食物繊維
	98kcal	4.3g	4.3g	0.1g	107mg	0.3mg	0.4g