

手作りミルクゼリー

エネルギー：77kcal、炭水化物：9.3g(1個分)

材料（5個分）

水	120ml
粉寒天	小さじ1
砂糖	大さじ3と1/3
牛乳	300ml
生クリーム	大さじ1
バニラエッセンス	少々
プリンカップ	5個

お好みで果物等を入れてアレンジしてみてください♪



作り方

- ① 牛乳を電子レンジで温めておく。
- ② 鍋に水を入れ、粉寒天を振り入れる。加熱し、よくかき混ぜて煮溶かす。
- ③ ②に砂糖を加え、煮溶かす。
- ④ ③に温めた牛乳、生クリームを入れ加熱する。
- ⑤ ④をプリンカップに注ぎ、冷蔵庫で冷やし固める。

給食の献立例

- 牛乳
- 切り干し大根入りビビンバ
- わかめスープ
- **手作りミルクゼリー**

* 中学校で10月に提供しました。

