

牛乳かんてん



- 1人当たり
エネルギー 77kcal
食塩相当量 0g

材料（流し缶1缶分）	
粉寒天	2.5 g
水	150 c c
砂糖	35 g
低脂肪牛乳※	400 c c

★ 作り方 ★

- ①水に粉寒天を振り入れ、弱火にかけて煮溶かし、砂糖と牛乳を加えます。
- ②水で濡らした流し缶に入れ、冷やし固めます。
- ③ミニトマトのデザートを添えて、盛り付けます。

※野菜、オレンジ、グレープフルーツ、ぶどうジュース等でも美味しく作れます。選んだジュースにより、お好みで砂糖を減らすことも可能です。

ミニトマトのデザート



- 1人当たり
エネルギー 25kcal
食塩相当量 0g

材料（4人分）		
ミニトマト	16個	
A	水	200 c c
	砂糖	大さじ3
	レモン汁	大さじ2
B	オリーブオイル	10 c c
	はちみつ	13 c c
	米酢orりんご酢	8 c c

★ 作り方 ★

- ①ミニトマトはへたを取り、へたの所に切れ目を入れます。
- ②鍋に湯を沸かし、ミニトマトを入れさっと茹で上げ、冷水にとり皮の裂け目から優しく皮を剥きます。

Aの場合

- ③鍋にAを入れて混ぜ、煮立ったらミニトマトを加え、弱火で5分くらい煮ます。
- ④ボールに入れて粗熱を取ってから、冷蔵庫で冷めます。

Bの場合

- ③厚手の袋にBの調味料を入れ、トマトを入れ2時間程度入れます。