



ひんやりみかん牛乳寒天



(1人分) 62kcal 塩分 0g

【材料 (4人前)】

• 水	200ml
• 粉寒天	2g
• 砂糖	30g
• 牛乳	100ml
• みかん(缶詰・固形分)	100g

今回は牛乳を使ったおやつ(間食)の紹介です。一般的に間食は1日200kcalが適量と言われています。この献立は62kcalと基準より低く、また日本人に不足しがちなカルシウムを間食で補うことができます。

カルシウムは骨や歯をつくるだけでなく、筋肉の収縮や神経の働きを安定させる作用もあります。牛乳、チーズ、ヨーグルトなどの乳製品、骨まで食べられる小魚、緑の葉野菜、大豆製品にカルシウムは多く含まれます。その中でも牛乳はカルシウムの吸収率が高い食品です。

【作り方】

- ① 型にみかん(缶詰・固形分)のみを並べておく。
- ② 鍋に水と粉寒天を入れ混ぜる。
- ② 鍋を火にかけて沸騰したら、弱火にして2分かき混ぜる。
- ③ 鍋に砂糖を入れて溶かす。
- ④ 火を止めて牛乳を入れ混ぜ合わせる。
- ⑤ 型に④の寒天液を入れ、冷蔵庫で2時間以上冷やし固める。