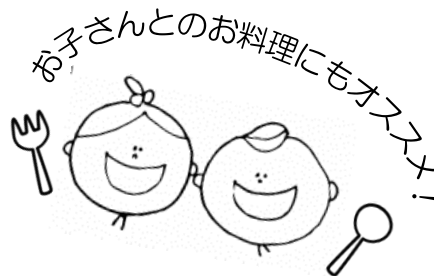


“密”を避けて“蜜”で作るおうちスイーツ♪

やさしい甘さでほっとひと息。

ミルク寒天ゼリー～白蜜添え～



【材 料】(プリンカップ約2個分)

エネルギー:147kcal 食塩相当量:0.1g

牛乳(常温)	150ml	*白蜜・トッピング*
水	100ml	クレーンパウダー 3g
粉寒天	小さじ1	砂糖 小さじ2
砂糖	大さじ2	水 小さじ1

いちご	2個
いちごジャム	適量(お好みで)



こんなトッピングはいかがですか？

*季節の果物	*フルーツ缶
*お好みのジャム	*あんこ
きな粉&黒蜜	*コーヒー など

※注意※

乳児ポツノス症予防のため、1歳までのお子さん(乳児)には「はちみつ」や「黒糖/黒砂糖」を使わないでください。

【つくり方】

- ① 鍋に水と寒天を入れ、フツフツと沸騰した状態で1～2分加熱する。
- ② ①に砂糖を加え、火を止めてから、常温の牛乳を加え、よく混ぜ合わせる。
- ③ 容器に②の寒天液を注ぎ入れる。
【ポイント】寒天液は静かに注ぎ入れましょう。表面にできた泡はスプーンなどで取り除いておくと仕上がりがキレイになります！
- ④ 粗熱がとれたら、③を冷蔵庫に入れて冷やし固めます。
- ⑤ 白蜜をつくる。
材料を合わせて、なめらかになるまでよく混ぜる。
- ⑥ トッピングのいちごをお好みの大きさ・形にカットする。
- ⑦ 冷えて固まった寒天ゼリーの上に、トッピングを盛りつけ、その上から白蜜ソースをかける。

※火をつかうお料理です。大人のひとと一緒に作りましょう。



日本の牛乳を救う「プラスワンプロジェクト」(農林水産省)

～毎日牛乳をもう(モ～)1杯。育ち盛りは、もう(モ～)1パック～

新型コロナウイルス感染拡大の影響により、学校給食や外食産業における牛乳や乳製品の消費の減少が懸念されています。これを受け、農林水産省では酪農家の皆さんを支えるため、牛乳やヨーグルトなどを普段より多く消費することを推進する「プラスワンプロジェクト」を2020年4月21日より開始しました。

牛乳には日本人に不足しがちな栄養素「カルシウム」が豊富に含まれています。その中でも牛乳や乳製品はカルシウムの吸収率が高い食品です。食事やおやつにもぜひ使ってみてはいかがでしょうか。