

もちいミルクパン



<1人分の栄養価>

- ・エネルギー:111kcal
- ・たんぱく質:4.5g
- ・脂質:3.8g
- ・炭水化物:16.2g
- ・食塩相当量:0.1g

野菜量
0g

食品名	分量(4人分)	作り方
牛乳	400ml	【下準備】水に粉ゼラチンをいれ、ふやかす。 ① 鍋に牛乳 300ml と A を入れて木べらで混ぜる。 ② ①を中火にかけ、木べらで絶えず混ぜながら加熱し、沸騰したら火を止め、すぐにふやかしたゼラチンを入れ、粗熱をとる。 ③ ゼラチンが溶けたら、残りの牛乳 100ml を加える。 ④ ③を容器に入れ、粗熱がとれたら冷蔵庫で 30 分程冷やし固める。 ⑤ ④が固まったらブルーベリージャムをかける。
A		
片栗粉	大さじ 1	
砂糖	20g	
粉ゼラチン	5g	
水	大さじ 2	
ブルーベリージャム	40g	

☆ポイント☆

お好みのジャムやきな粉で自分流にアレンジできます！

もちりとした食感とミルクの優しい味わいで心をほっこりさせてみませんか？



◆協力：岡山県立大学栄養学科・総社市栄養改善協議会