

## 牛乳ようかん

(材料6人分)

牛乳 2カップ  
粉寒天(4g) 1袋  
水 1カップ  
砂糖 30g  
還元麦芽糖(マービー) 30g  
(砂糖60gでもよい)  
バニラエッセンス 3滴  
ミカン(缶詰め) 50g

(作り方)

- ① 寒天を1カップの水に振り込み、中火にかけ混ぜながら煮る。沸騰してから、1～2分煮立て、寒天が完全に溶けたら、砂糖とマービーを加えて、砂糖が溶けるまで煮る。
- ② 牛乳を加えて、さっと火を通す。粗熱をとり、バニラエッセンスを加える。
- ③ 水でぬらした流し缶等に入れる。少し固まりかけたら、ミカンを散らす。
- ④ 冷蔵庫で冷やし、固まったら6個に切り分ける。

1人分 エネルギー 69キロカロリー  
塩分 0.07g

ヘルシークッキング 上田悦子

## 牛乳ようかん

(材料6人分)

牛乳 2カップ  
粉寒天(4g) 1袋  
水 1カップ  
砂糖 30g  
還元麦芽糖(マービー) 30g  
(砂糖60gでもよい)  
バニラエッセンス 3滴  
ミカン(缶詰め) 50g

(作り方)

- ⑤ 寒天を1カップの水に振り込み、中火にかけ混ぜながら煮る。沸騰してから、1～2分煮立て、寒天が完全に溶けたら、砂糖とマービーを加えて、砂糖が溶けるまで煮る。
- ⑥ 牛乳を加えて、さっと火を通す。粗熱をとり、バニラエッセンスを加える。
- ⑦ 水でぬらした流し缶等に入れる。少し固まりかけたら、ミカンを散らす。
- ⑧ 冷蔵庫で冷やし、固まったら6個に切り分ける。

1人分 エネルギー 69キロカロリー  
塩分 0.07g

ヘルシークッキング 上田悦子