

## 給食メニューでクッキング！

### ★★★お料理でも牛乳をとろう！「牛乳たっぷりミルク寒天」

長い間学校給食がなく、毎日牛乳を飲む習慣が途絶えてしまった人も多いのではないのでしょうか？牛乳には良質のたんぱく質や糖質、脂質、カルシウムなど成長期の体づくりに必要な成分が多く含まれています。特に日本人に不足しがちと言われているカルシウムは、骨や歯などをつくるもとになり、成長期にしっかりとした身体をつくるためには欠かせない栄養素の1つです。毎日の飲用を習慣づける他にも、料理に取り入れるなど、栄養素の豊富な牛乳をしっかりとりましょう！

#### 【材料】作りやすい量

【材料費】全体で 約250円

- ・牛乳 400ml
- ・水 100ml
- ・上白糖 60g
- ・粉寒天 4g
- ・みかん缶(もも缶でも) 小1缶



ゼリー用カップに入れてもいいですね！

#### 【作り方】

- ① 鍋に水と粉寒天を入れ火にかけます。へらで混ぜながら加熱し、沸騰してから2分間、弱火でかき混ぜながら加熱する。
- ② 牛乳を加える。冷たい牛乳を入れると寒天が固まり、もろもろ状態になりますが、そのまま混ぜながら加熱する。
- ③ 寒天が溶けてなめらかになったら、砂糖を加えよく混ぜる。
- ④ 型に汁をきったみかん缶を入れ、熱いままの③を流す。
- ⑤ あら熱が取れたら冷蔵庫で冷やす。



今回は大きなバットに流しました。

冷たくておいしい！



※お好みのフルーツを入れて作ってみてください。寒天は水と合わせて2分間煮ることがポイントです。牛乳の代わりにオレンジジュースなどでもおいしくできます。これからの季節のデザートにいかがでしょうか？