



おやつやデザートに乳製品を取り入れることで、たんぱく質やカルシウムの補給につながります。

★かぼちゃミルク寒天

(熱量 117kcal、蛋白質 2.4g、脂質 2.0g、カルシウム 62 mg、食塩相当量 0.1g)

材料 (作りやすい分量)		作り方
かぼちゃ	320g	① かぼちゃは皮をむいて2cm角に切り、ゆでる。柔らかくなったら、ゆで汁を捨ててよくつぶす。 ② 鍋に粉寒天と牛乳を入れ煮溶かす。砂糖を加え沸騰したら火を止める。①に少しずつ加えてのばしながら混ぜる。 ③ 粗熱をとり、型に流し冷蔵庫で冷やす。
砂糖	100g	
粉寒天	4g	
牛乳	400ml	
		※栄養価は1/8量で算出しています。