



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	320 g	① かぼちゃは皮をむいて2cm角に切り、ゆでる。軟らかくなったら、ゆで汁を捨ててよくつぶす。
砂糖	100 g	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。
粉寒天	4 g	③ 粗熱をとり、型に流し冷蔵庫で冷やす。
牛乳	400ml	※栄養価は1/8量で算出しています。