



骨粗しょう症の予防のためにはカルシウムを十分に摂取することが大切です。3食の食事では摂りにくい牛乳・乳製品は間食に取り入れるとエネルギーの補給にもなりおすすめです。

★ミルクゼリー

(熱量 122 kcal、蛋白質 3.3 g、脂質 3.8g、カルシウム 111 mg、食塩相当量 0.2g)

材料 (6人分)		作り方
牛乳	600ml	① アガーと砂糖を混ぜ合わせておく。 ② 牛乳を入れた鍋に①を加え、ダマができないようによくかき混ぜる。 ③ 火にかけ、混ぜながら加熱する。沸騰したら弱火で1分加熱し、火をとめる。 ④ 冷水に鍋ごとつけ、混ぜながら粗熱をとる。型に流し冷やし固める。 ⑤ いちごジャムを④にかける。
砂糖	50g	
アガー	10g	
いちごジャム	大さじ2	