

# 牛乳ゼリー

## \*材料（4人分）

- ・牛乳 300ml
- ・砂糖 30g
- ・アガー 10g
- ・バニラエッセンス 適量
- ・ハスカップジャム 小さじ1/2

甘味



## \*作り方

- ①アガーと砂糖を、ダマがなくなるまでよく混ぜておきます。
- ②最初に牛乳を100mlだけ、①にゆっくりと注ぎ、よく混ぜます。
- ③残りの牛乳を全部注いで、混ぜながら中火にかけます。  
鍋のふちから小さい泡が出てきたら、弱火にして2分くらい加熱します。
- ④火を止めて、バニラエッセンスで香り付けしたら、容器に注ぎます。
- ⑤冷蔵庫で冷やします。  
固まったら、ハスカップジャムを添えて完成です。

### ～栄養価（1人分）～

|       |        |
|-------|--------|
| エネルギー | 85kcal |
| たんぱく質 | 4.7g   |
| 脂質    | 2.9g   |
| 食物繊維  | 0g     |
| 食塩相当量 | 0.1g   |
| カルシウム | 83mg   |
| 鉄     | 0.0mg  |