

キラキラかんてん

*ざいりょう（4人分）

- いちご 4個
- みかんかん 100g
- パインかん スライス2枚
- こなかんてん 2g
- かんづめのシロップ 150ml
- 水 150ml
- さとう 大さじ3
- レモンじる 小さじ1



デザート

*作り方

- ① いちごはヘタをとり、4とう分に切る。みかんかんはしるを切っておく。パインかんはしるを切り、6とう分に切る。
- ② 小なべにシロップと水、こなかんてんを入れませながら火にかける。
- ③ ふっとうしたら1～2分かねつしてとかし、さとう、レモンじるをくわえ火をとめる。
- ④ うつわにフルーツをもりつけ、③をゆっくりながし入れる。
- ⑤ れいぞうこでひやしかためる。

～栄養価（1人分）～

- エネルギー 65kcal
- たんぱく質 0.3g
- 脂質 0g
- 食物繊維 0.9g
- 塩分 0.0g

水を牛乳に変えると
ミルクかんに変身！
カルシウムアップにもな
ります◎