

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