

あずきミルクかん

材料 5人分

ゆであずき（缶詰）	200 g
牛乳	200ml
粉末寒天	4 g
水	200ml
砂糖	30 g



- ① 鍋に水、牛乳、寒天を入れて火にかけ、沸騰してから2～3分かき混ぜながら煮溶かす。
- ② 寒天が溶けたら火を止め、砂糖を加えて余熱で溶かし、ゆであずきを入れてよく混ぜ合わせ、型に流し入れ、粗熱が取れたら冷蔵庫で冷やし固める。

一人分	たんぱく質 (g)	Ca (mg)	塩分 (g)
エネルギー (kcal)	3.5	52	0.1
147			