

Mother's day



いちごミルク寒天



作り方

- ① 冷凍いちごは解凍し、軽くつぶす
- ② 鍋に水と粉寒天を入れて火にかける。沸騰したら1~2分しっかり混ぜて溶かす
(寒天はしっかり沸騰させる)
- ③ ②の火を弱め、牛乳と砂糖を加えて混ぜる
(沸騰させすぎない)
- ④ 潰したいちごを加えて軽く混ぜる
- ⑤ カップや容器に流す
- ⑥ 冷蔵庫で1時間ほど冷やし固める
- ⑦ (お好みでいちごを飾り付けする)

材料 (カップ4~6個分)





- ・ 牛乳 400ml
- ・ 水 100ml
- ・ 粉寒天 4g
- ・ 砂糖 大さじ3
- ・ 冷凍いちご 6~8粒
(飾り用いちごは別)

ここが嬉しい ポイント



いちごミルク寒天



-  寒天を使用することで、つるんとした口当たりになり、嚥下機能が低下している方でも食べやすいデザートです。
-  食物繊維が豊富な寒天は、腸内環境を整え、便秘予防にも役立ちます
-  冷凍いちごを使用することで、費用を抑えるのはもちろん、潰しやすく柔らかい食感で高齢者向きの食感になります
-  いちごのやさしい甘みと春らしい見た目で、季節感を楽しみながら食欲の向上にもつながります。

Mother's day