

Valentine



♡ 材料 (4~5人分)

- 牛乳 400ml
- 水 200ml
- 砂糖 40~50g (いちごソースの甘さにより調整)
- 粉寒天 4g
- ヨーグルト用いちごソース 80~100g



~想いよ届け~
いちごミルク寒天



♡ 作り方

1. 鍋に水と粉寒天を入れ、火にかけて沸騰後1~2分しっかり煮溶かす
2. 砂糖を加えて混ぜ、牛乳を少しずつ加える(沸騰させない)
3. 火を止め、いちごソースを加えて混ぜる
4. ハート型に流し込み、冷蔵庫で冷やし固める

ハート型がない時は
牛乳パックでハート型を
作ることができます!



この場合は固めた寒天をくり抜いてください

ココが嬉しい ポイント

～想いよ届け～
いちごミルク寒天



-  スプーンですくいやすく、飲み込みやすい、
安心感のある形態
-  寒天は腸内で水分を含んでふくらむ食物繊維を含み、
便秘を整えるのに役立ちます
-  砂糖の量で甘さを調節したり・控えめにしたり、糖質・
カロリー制限の方には低カロリー甘味料に置き換えて
-  寒くて冷たい牛乳が飲みにくい季節にぴったり、カルシウム
補給におすすめです！

Valentine