

栄養士さんの元気レシピ

[おやつは1日の総エネルギーの10%程度に。とりすぎに注意しましょう。]

いちごミルクかん

おやつ 12

材 料	分量(8個分)
粉寒天	4g
水	250ml
砂糖	60g
牛乳	200ml
いちご	200g
いちご(飾り用)	4個
90mlカップ	8個



《作り方》

- ① いちごはミキサーにかけ、ピューレ状にする。
- ② 鍋に粉寒天、水を入れて火にかけ、2～3分沸騰させてから砂糖と①を加えて煮る。
- ③ 別の鍋に牛乳を温め、②に加えて混ぜる。
- ④ ③をカップに流し入れる。
- ⑤ ④にいちごのスライスを飾り、冷やし固める。

1人分栄養価	
エネルギー	56kcal
たんぱく質	1.0g
脂質	0.9g
炭水化物	10.5g
カルシウム	35mg
鉄	0.1mg
食塩相当量	0.0g

日本食品標準成分表2020年版(八訂)

食育推進スローガン

食べかたは、生きかただ。

食を愛そう、
未来を愛そう、
北九州と。



第四次北九州市食育推進計画

<https://www.city.kitakyushu.lg.jp/ho-huku/17200522.html>

