

# 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。]

## 牛乳かん

おやつ 32

材料	分量(8個分)
粉寒天	4g
水	300ml
砂糖	40g
牛乳	300ml
みかん(缶)	8粒
90mlカップ	8個



### 《作り方》

- ① 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を加えてよく溶かす。
- ② 牛乳を別の鍋で温め、①に加え混ぜる。
- ③ あら熱がとれたら、器に流し入れる。  
固まりかけたらみかんをのせ、冷やし固める。

1人分栄養価	
エネルギー	47kcal
たんぱく質	1.2g
脂質	1.4g
炭水化物	7.4g
カルシウム	44mg
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>

