

# 牛乳かん

粉寒天は、沸騰するまでよく煮ることがポイントです。寒天は食物繊維の多い健康食品です。寒天の量が少なくて作りにくいかもしれませんが、寒天を控えると口当たりよく仕上がります。



材 料	分量4人分 g
粉寒天	1.2
水	80
さとう	大さじ1
牛乳	80
みかん缶	80
黄桃缶	40
パイン缶	80
<シロップ用>	
さとう	大さじ1
水+缶詰の汁	240

## 作り方

1. 分量の水に粉寒天をふり入れる。これを火にかけ、混ぜながら沸騰するまでよく煮る。さとうを加えとけたら、火を止めて牛乳を加える。  
これを器に入れ、荒熱を取ってから冷蔵庫に入れる。
2. シロップを作る。鍋に缶詰の汁と水を入れて火にかけ、さとうを入れる。さとうがとけたら火を止め冷やす。
3. ①の牛乳かんに、ひし形に切れ目を入れ、シロップを少しずつ注ぐ。ここに果物を入れる。