

# みかんの牛乳寒天

## 【材料】(2人分)

- 牛乳 120ml
- 水 45ml
- アガー 3g
- 砂糖 13g
- ミカン缶 45g

## 【作り方】

- 鍋に砂糖とアガーを入れよく混ぜ合わせておく。
- ②1に水を入れ、火にかけて、沸騰したら1~2分ほど熱して、煮溶かす。
- ③2に牛乳を加えて、よく混ぜ合わせる。
- ④みかんを均等に容器に並べ、③を流し入れ冷蔵庫で冷やす。

1人分 エネルギー:84kcal、タンパク質:2.1g、脂質:2.3g、食塩相当量:0g