

R5年度.12月号

## 抹茶ミルクかん



エネルギー 96kcal

たんぱく質 2.7g

食塩相当量 0.1g

### 材 料 ( 2 人 分 )

粉寒天……………1.6g  
 水……………100ml  
 牛乳……………100ml  
 砂糖……………20g  
 抹茶…………… 小さじ1  
 湯…………… 大さじ2  
 茹で小豆……………適量

### 作 り 方

- ①粉寒天と砂糖に水を加え煮溶かす。
- ②抹茶は湯大さじ1で溶く。
- ③①に牛乳と②を加えて冷やし固め、ゆで小豆をのせる。