



おいしく・健康的に 食べよう

**Kitchen Smile**  
OFFICIAL RECIPE SITE



Copyright (C) Kansai Super Market Ltd. All Rights Reserved.



## 牛乳パックで みかんのミルク寒天



一人あたりのエネルギー	食塩相当量	調理時間
98kcal	0.1g	約15分 <small>※冷やし固める時間を除く</small>

この表示値は目安です

### ■材料 (4人分)

牛乳 ..... 200ml  
みかん ..... 2個  
水 ..... 150ml  
砂糖 ..... 40g  
粉寒天 ..... 3g  
※牛乳パックは500mlのものを1つ使用しています

### ■作り方

- ①牛乳を器にあげ、牛乳パックを縦半分に切り、開口部をテープなどでとめて型を2つ作る
- ②みかんは皮をむき、横半分に切る
- ③鍋に水、砂糖を入れて混ぜ、粉寒天を加えて混ぜる
- ④③を中火で熱し、沸騰したら弱火で1分程度煮てから火を止め、牛乳を加えて混ぜ5分程度置く
- ⑤牛乳パックの上にみかんの切り口を下にして2つずつ並べる
- ⑥④を⑤に流し入れ粗熱が取れたら冷蔵庫で固まるまで1時間ほど冷やす
- ⑦牛乳パックから取り出しそれぞれ2等分に切る

cooking memo