

## ☆コーヒーミルク寒天

材 料	1人分	5人分
牛乳	45ml	225ml
水	25ml	125ml
A 砂糖	2.5g	大さじ1と1/3強
粉寒天	0.3g	1.5g
インスタントコーヒー	0.6g	大さじ1/2
ゆであずき	10g	20g

### 【作り方】

- ①水に粉寒天をふり入れ、沸騰させるくらいまで加熱し煮溶かす。加熱する。
- ②あらかじめ温めておいた牛乳、砂糖、インスタントコーヒーを加えて、よく混ぜ、火を止める。
- ③粗熱がとれたら器に入れ、冷蔵庫で冷やす。
- ④固まったらゆであずきをのせる。

1人分栄養価	エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	脂質 (g)	カルシウム (mg)	鉄 (mg)	食物繊維 (g)	食塩相当量 (g)
コーヒーミルク寒天	68	1.7	0.8	45	0.2	0.8	0.0