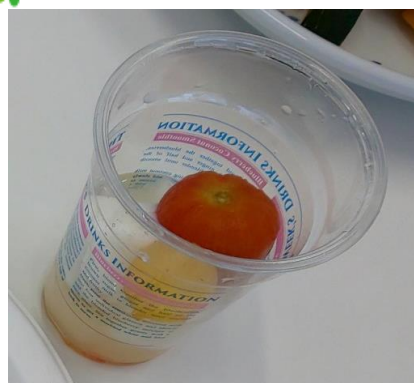


夏の牛乳かん

赤や黄色、オレンジのカラフルなミニトマトをシロップに浸し、牛乳かんとあわせたカラフルで涼しげなデザートです。

ぜひ綾瀬市産のミニトマトを利用してお試しください。よく冷やして召し上がるのがおすすめです！



材料 4人分

粉寒天	4g
牛乳	400ml
☆ ミニトマト	12個
砂糖	100g
水	200ml

※ ☆印は綾瀬市産のものを利用

つくいかた

- ① ミニトマトを湯むきする。
- ② 砂糖と水をあわせ火にかけ、シロップをつくる。
- ③ 鍋に粉寒天と牛乳を入れてよく混ぜ、火にかけて沸騰させる。バットに広げて冷まし、さいの目に切る。
- ④ 器に①③を入れ、シロップを入れる。

栄養価(1人分)	
エネルギー	191kcal
たんぱく質	4.3g
脂質	3.9g
カルシウム	122mg
食塩相当量	0.1g

考案：綾瀬市食生活改善推進協議会
令和元年