

## 【デザート】（デザートー1） とろお〜りミルクのデザート

### 【材料】（4人分）

牛乳・・・・・・・・・・300g  
スキムミルク：大さじ2（12g）  
砂糖・・・・・・・・・・大さじ1  
かたくり粉・・大さじ1と1/2  
（14g）  
バニラエッセンス・・・・・・・・少々  
ブルーベリージャム・・  
大さじ1と1/2  
（33g）  
フルーツ缶詰・・・・・・・・適量

### 【作り方】

- ①鍋に牛乳とスキムミルク、砂糖、かたくり粉を入れ、よく混ぜてから、火にかける。
- ②ぼこぼこ泡立ってきてとろみがつくまで、木じゃくしで混ぜながら火を通す。強火〜すぐ中火で5分で仕上げる。バニラエッセンスを入れる。
- ②器に注ぎ、ブルーベリージャムとフルーツ缶詰でかざる。

### 【一人分栄養価】

エネルギー： 97Kcal    たんぱく質： 3.6g  
脂 質       ： 2.9g        カルシウム： 117mg    食塩相当量： 0.1g

## 【デザート】（デザートー2） フルーツラッシー

### 【材料】（4人分）

プレーンヨーグルト・・250cc  
水・・・・・・・・・・100cc  
④ { 牛乳・・・・・・・・・・100cc  
はちみつ・・・・・・・・大さじ3  
フルーツミックス缶・・小1缶

### 【作り方】

- ①④をボウルに入れて、泡立て器でよく混ぜる。
- ②①を人数分のコップに分けて、そこにフルーツミックスを加える。

### 【一人分栄養価】

エネルギー： 125Kcal    たんぱく質： 3.2g  
脂 質       ： 2.9g        カルシウム： 105mg    食塩相当量： 0.1g

## 【デザート】(デザートー3) 抹茶ミルク寒天

### 【材料】(4人分)

スキムミルク：大さじ5  
(30g)  
水・・・・・・・・250cc  
抹茶・・・・・・・・小さじ1  
グラニュー等・・大さじ2  
(24g)  
粉寒天・・・・・・・・2.5g

### 【作り方】

- ①抹茶とグラニュー糖をボウルに入れ、よく混ぜ合わせる。
- ②スキムミルクを水で溶き、温めて粉寒天を加えて沸騰させ煮溶かす。
- ③②が温かいうちに、①に少しずつ入れ、泡だて器でよくまぜる。
- ④全部加えたら、茶こしでこしながら型に流し入れ、荒熱がとれたら冷やし固める。

### 【一人分栄養価】

エネルギー： 53Kcal      たんぱく質： 2.8g  
脂 質       ： 0.1g        カルシウム： 89mg      食塩相当量： 0.1g

## 【デザート】(デザートー4) 豆腐団子のはちみつがけ

### 【材料】(4人分)

白玉粉・・・・・・・・120g  
絹ごし豆腐・・・・・・・・140g  
はちみつ・・・・・・・・大さじ2  
きなこ・・・・・・・・適宜(お好み)

### 【作り方】

- ①ボウルに白玉粉と豆腐を入れ混ぜ合わせ、耳たぶ位の固さにする。20等分し丸める。
- ②たっぷりの熱湯に①を入れて茹で、浮き上がってきたら水に取る。水気を取り、器に盛り付けはちみつをかける。

### 【一人分栄養価】

エネルギー： 162Kcal      たんぱく質： 3.6g  
脂 質       ： 1.4g        カルシウム： 17mg      食塩相当量： 0g