



栄養価（1人分）

エネルギー 148 kcal

たんぱく質 6.7 g

塩分 0.1 g

材料（2人分）

- ・牛乳 50ml
- ・牛乳 100ml
- ・つぶあん 70g
- ・粉ゼラチン 2.5g

作り方

- ① 耐熱容器に牛乳（50ml）を入れ、電子レンジ 600w 1分温める。
- ② ①にゼラチンを入れよく混ぜる。
- ③ ②に牛乳を入れ混ぜる。つぶあんを入れさらによく混ぜ、器に入れ冷蔵庫で冷やす。

コツ・ポイント

- ・豆乳でも作ることができます。（二層になりにくいです）
つぶあん、こしあんどちらでも良いです。