

# キッチンGAMA



☆子どもと一緒に作ろうレシピ☆

## 牛乳かんてん

子ども  
シリーズ



### 【材料】4人分

牛乳	300ml
水	200ml
粉かんてん	4g
さとう	40~50g
お好みで 果物、果物缶など	100g程度

### 【作り方】

- ①鍋に水と粉かんてん、さとうを入れて混ぜながら火にかけ、沸騰させ2分ほどしっかり煮る。
- ②火を止めてから牛乳を入れ混ぜる。
- ③容器にカットした果物をちらし、その上から②を流し込んで冷やして出来上がり。

### 【管理栄養士の一言】

- ・粉かんてんと水は火にかけて、しっかり煮溶かすのがポイント☆
- ・給食がない時は、カルシウムが不足しがちのため、子どものおやつにどうぞ。  
(子どもは1日にコップ2杯分の牛乳を摂ることを推奨しています。)

### 【1人分の栄養価】

エネルギー	たんぱく質	カルシウム	鉄	塩分
107kcal	2.6g	81mg	0.2mg	0g



蒲郡市 健康推進課(保健センター) TEL 0533-67-1151  
蒲郡市健康化政策全庁的推進プロジェクト

