

「元気なからだは楽しい食事から・家庭から」
「19日は元気もりもり食育の日」



茅野市健康づくり推進課

栄養マン
3人そろって
元気もりもり

☆牛乳寒天のフルーツポンチ

～簡単ですので、デザートやおやつにどうぞ～

＜作りやすい分量の材料＞

粉寒天	4 g
水	400cc
牛乳	200cc
砂糖	50 g
フルーツ缶	1 缶

フルーツはみかん、桃、パイ
ンなどお好みの缶詰で作っ
てください。
寒天は茅野市の特産物です

＜作り方＞

- ① 鍋に水と粉寒天を入れてかき混ぜながら火にかける。沸騰したら火を弱めて、さらに2分ほどかき混ぜ、寒天を煮溶かす。
- ② 砂糖を加えて溶かし、牛乳を少しずつ加えて混ぜ合わせる。
- ③ 容器に寒天液を流し入れ、冷やし固める。
- ④ 寒天が固まったら、食べやすい大きさに切り、お好みのフルーツ缶と合わせて盛り付け完成。

