

お手軽離乳食レシピ！

ミルクゼリー（12～18か月頃から）

～不足しがちなカルシウムを手軽にとれるおやつです～

【材料】	小さめのカップ5つ分
牛乳	400ml
ゼラチン	5g（大さじ2の水を入れてふやかしておく）
砂糖	大さじ3
バニラエッセンス	2～3滴（あれば）



【作り方】

- 1 鍋に牛乳 200ml と砂糖を入れ、中火～弱火で温めながら砂糖を溶かす。
- 2 砂糖が溶けたらふやかしたゼラチンを入れよく混ぜる。
- 3 ゼラチンが溶けたら、火を止め、残りの牛乳とバニラエッセンスを加える。
- 4 容器に移して、冷蔵庫で固まるまで冷やす。季節の果物を飾っても◎

【1個分の栄養価】

エネルギー 64 Kcal カルシウム 88 mg 食塩相当量 0.1 g



夏場の暑い時期は、冷たくてくちどけがよいゼリーなどが好まれます。鍋一つで簡単に作れて、甘さ控えめで大人もおいしく食べられます。カルシウム補給におすすめのおやつです！

