

ブルーベリーとバナナの プルプル牛乳かん

調理時間

約25分

1人あたり
カロリー

171
kcal



※写真はイメージです。

ブルーベリーとバナナの プルプル牛乳かん

●調理時間/約25分 ●カロリー/171kcal(1人あたり)



材料 2人分

牛乳..... 200ml
寒天パウダー..... 小さじ1
砂糖..... 小さじ1
冷凍ブルーベリー..... 30g

バナナ..... 1本

★甘めが好きな方は、砂糖を小さじ2に

★お好みで別のフルーツを乗せてもOK!

作り方

- 1 バナナを輪切りにする。
- 2 牛乳50mlを耐熱容器に入れて寒天パウダー・砂糖を溶かし、ふんわりとラップをする。
600Wの電子レンジで1分半加熱し、取り出したらすぐにかき混ぜる。
★だまにならないように、しっかりと混ぜます。
- 3 ②のボウルに、残りの冷たい牛乳を少しずつ加えてしっかりと混ぜる。
- 4 バットに移し、ラップをして冷蔵庫に入れ、15～20分ほど冷やす。
- 5 冷えたら全体を混ぜる。バナナ・冷凍ブルーベリーと一緒に、器に盛り付ける。



ココが ポイント

暑い朝でもひんやり食べやすいメニュー。

牛乳のたんぱく質・果物のビタミンやミネラルを摂ることができます!