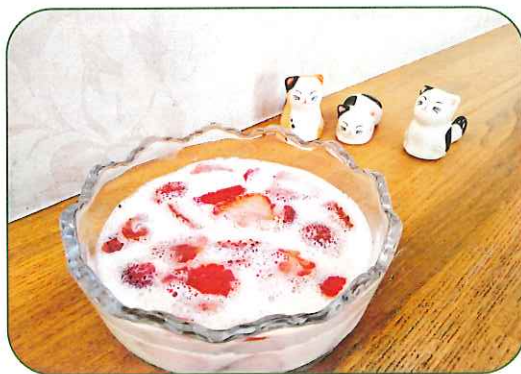


たっぴい莓の 牛乳寒

*材料*3人分

- 苺 120g
- 粉寒天 2g
- 熱湯 大さじ 1杯
- 牛乳 250cc
- 砂糖 25g
- バニラエッセンス 少々



1人分 104 Kcal

作り方

1. 苺は洗ってへたを取り、3mm位のスライスにする
2. 粉寒天は熱湯大さじ1で溶かしておく
3. 鍋に牛乳・砂糖・2を入れ火にかけてよく混ぜ、砂糖が解けたら火を止めバニラエッセンスを加える
4. 器に1の苺を入れ3を流し入れ、荒熱がとれたら冷蔵庫で冷やして出来上がり♪

