

作品名	梅干しミルクゼリー		
ポイント	<ul style="list-style-type: none"> ・梅干しのクエン酸で牛乳のカルシウム吸収率アップ。 ・熱中症予防の塩分補給にもおすすめ。 ・材料も少なく、調理も手軽に行えます。 		
材料 4人分	牛乳 200ml 牛乳・・・200ml アガー・・・8g (小さじ2) (または粉寒天小さじ・・・1/2) 上白糖・・・18g (大さじ2)	梅干し・・・1個 (たたいた状態で大さじ1程度) 梅ジャム・・・適宜 ミントの葉・・・適宜	
作り方	<ol style="list-style-type: none"> ① 梅干しは種を取り、包丁でよくたたく。 ② 牛乳は人肌程度に温めておく。 ③ 鍋に水 200ml、アガー (または粉寒天)、上白糖を入れ、かき混ぜながら火にかける。 ④ 沸騰したら火を弱め、1～2分よくかき混ぜながら煮溶かす。 ⑤ 火を止めて、少し冷ましてから、温めておいた牛乳と混ぜ合わせる。 ⑥ ⑤にたたいた梅干しを入れて混ぜ合わせる。 ⑦ 容器に流し、冷蔵庫で 30分程冷やす。 ⑧ お好みに梅ジャムを添え、ミントの葉を飾る。 		
写真			