



さっぱり食べやすい！
ミルクのフルーツ寒天



デザート



イオンの登録販売者×管理栄養士おすすめ！
レシピの健康ポイント

①食欲がない時もさっぱり食べやすい！

暑い日や、風邪・体調不良などで食欲がない時におすすめです。ミルク生活を使用することで、栄養もたくさんとることができます。大人からお子さままで美味しく召し上がれます。

②1食分の鉄・ビタミンDがとれる！

ミルク生活には1食分の鉄・ビタミンDが入っています。鉄は貧血予防に、ビタミンDはカルシウムの吸収を良くするため、骨ケアにおすすめです。

栄養成分(1食分)

エネルギー	123kcal	炭水化物	19.9g	塩分	0.1g
たんぱく質	3.8g	糖質	18.1g	カルシウム	225mg
脂質	3.7g	食物繊維	1.8g	鉄	3.2mg

作り方

1

カップにみかんを入れる。



2

Aを混ぜ合わせる。

※牛乳で代用する場合は、牛乳250mlを使用。



3

鍋に、②・粉寒天・ラカントを入れ、中火で加熱しながらよく混ぜる。沸騰したら弱火にし、2分加熱し火を止める。



4

③の粗熱がとれたら①に流し入れ、冷蔵庫で1時間ほど冷やしたら完成！



※アレルギーや持病がある方は、かかりつけ医の指導を優先してください。※栄養価計算は、日本食品標準成分表2020年版(八訂)より算出しております。収載のない食品は概算値で計算しております。※調理の際は、怪我や火傷等に十分に注意してください。※健康ポイントの文章は、厚生労働省eヘルスネット、日本人の食事摂取基準2020年版を参考にしております。

- 食欲不振
- 血管年齢
- 体脂肪
- 骨
- 便秘
- 疲労
- 女性のお悩み
- 肌

材料(2カップ分)

みかんの缶詰(実のみ)	1缶	粉寒天	2g
A) ミルク生活プラス	40g	ラカントS顆粒(砂糖でも可)	
A) 水(ミルク生活を溶く用)	250ml		大さじ2

イオンの登録販売者×管理栄養士が健康をお届け！

元気の“みなもと”

源氣レシピ

げんき

普段の食事に栄養を補いたい方に



大人のための粉ミルク
森永乳業
ミルク生活プラス

Check

こんなお困りごとありませんか？

- ☐ カルシウム不足が気になる
- ☐ 栄養バランスが気になる
- ☐ 食事の量が減ってきた
- ☐ 健康な毎日を送りたい

こんな方に
おすすめ

大人の健康をサポートする
成分をギュッと1つに！

- たんぱく質
- カルシウム
- 1食分の※
鉄分+
ビタミンD
- ビフィズス菌
- シールド
乳酸菌®
- ラクト
フェリン

※栄養素等表示基準値の1/3以上



牛乳では摂りにくい成分もバランスよく含まれています！
保存性が高く、賞味期限も長いので便利にお使いいただけます。

詳しくは薬剤師又は登録販売者にご相談下さい