

うち ちょうせん お家で挑戦！ひんやりデザート

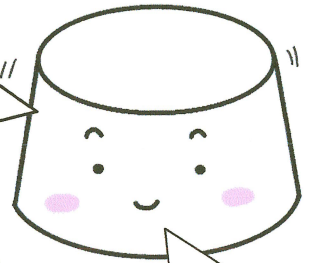
ふそく
不足しがちなカルシウムを
おい ぼきゅう
美味しく補給！

「ミルクゼリー」

ざい りょう
材 料

ぎゅうにゅう 牛乳……450mL さとう 砂糖…… 50g
みず 水……… 50mL こな 粉ゼラチン…10g

ゼラチンをレンジから出す
とき、ボウルに入れるとき
に火傷に注意してね。



- つく かた
作り方
- ①耐熱容器に分量の水を入れ、粉ゼラチンを振り入れる。
 - ②スプーンでよく混ぜてから、電子レンジで加熱する(500 W 30秒)。
 - ③ボウルに牛乳、砂糖、溶かしたゼラチンを入れてよく混ぜる。
 - ④好きな容器に入れて、1時間ほど冷やし固める。

ぎゅうにゅう とうにゅう
牛乳を豆乳にかえ
てもおいしいよ。

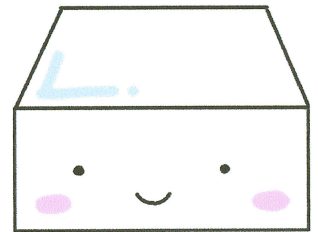
ぎゅうにゅうかんてん 「牛乳寒天」

ざい りょう
材 料

ぎゅうにゅう 牛乳……500mL さとう 砂糖…… 50g こながんてん 粉寒天…4g

- つく かた
作り方
- ①鍋に砂糖、粉寒天を入れて、泡だて器でよく混ぜる。
 - ②①に牛乳を入れて、火にかける(中火)。
 - ③焦げ付かないように底からしっかり混ぜて、1分ほど沸騰させる。
 - ④火を止め、粗熱をとる。
 - ⑤好きな容器に入れて、1時間ほど冷やし固める。

↑ポイント!



ひ つかうのでお家の人
と一緒につく
いて一緒に作ってね。