

ひつか
火を使わない!

レンジひとつで

てっく

かんたん手作りおやつ



☆かみかみゼリー☆

グミのような触感?! かんて食べるゼリーです。



ざいりょう 材料

○カルピス味○

- ・カルピス(原液)…60 cc
 - ・水……………80 cc
 - ・粉ゼラチン……………10g
 - ・縦12 cm×横12 cm位の容器 (タッパー、バットなど)
- ⇒フルーツジュースでもできます。
(100%のジュースを使う)



つくかた 作り方

- ① 耐熱ボウルにカルピスと水を入れる。ゼラチンをふり入れ、ふやかす (10秒位)。
⇒ (フルーツジュースの時は、ジュース 140 ccと、砂糖を大さじ2杯入れる)。
- ② ラップをふんわりとかけ、レンジ (600W) で20秒温める。
一度取り出して混ぜ、さらに20秒温める。
*ゼラチンがとけていなければ、10秒ずつ追加 (沸くほど温めすぎないように注意する。)



かねつまえ
加熱前



かねつご
加熱後

サラサラ~

- ③ 容器に流し入れ、冷蔵庫で冷やし固める。
- ④ 固まったら容器から取り出し、包丁で2.0 cm角位の大きさに切る。
(容器から取り出す時は、角や側面にスプーンなどを入れるとはがしやすいです。)



かためきをしても
たのしいよ♪

できあがり!!

☆オレンジヨーグルトゼリー☆

あつ きせつ
暑い季節にぴったりな、さっぱりとしたゼリーです。
カルシウムがとれます!!

ざいりょう 材料 (4~5皿分)

- ・ヨーグルト(無糖)…150g
- ・オレンジジュース…1カップ(200cc)
- ・砂糖……………大さじ1と1/2
- ・粉ゼラチン……………5g
- ・水……………大さじ3



つく かた 作り方

- ① 水を耐熱容器に入れ、粉ゼラチンをふり入れてふやかしておく。
- ② 耐熱ボウルにオレンジジュースと砂糖を入れ、電子レンジ(600W)で2分間温める。
- ③ ②に、①でふやかしたゼラチンを加え、混ぜながらよく溶かす。
- ④ ③にヨーグルトを加え、よく混ぜ合わせる。
(ヨーグルトの大きいツブツブが無くなるまで)
- ⑤ 容器に流し入れ、冷蔵庫で冷やす。

かんづめ くだもの
缶詰の果物やホイップクリームなどをかざると、
おしゃれなデザートに☆



できあがり!!

おうちでコツコツとろう! カルシウム



ぎゅうにゅう
牛乳は、「カルシウムが豊富」「吸収率がよい」
「手軽にとれる」と、カルシウムをとるのに優れた
食材です。コップ1杯(200cc)で、児童の1日
に必要な約3分の1のカルシウムがとれます。

★1日1回は、牛乳をのみましょう。

ぎゅうにゅういがい
牛乳以外にも、他のカルシウムが多い
食材を、食事やおやつで時間をかけて
とるように心がけましょう。



カルシウムが多い食材



カルシウムは、骨や歯を強くし、大きく成長するために、毎日必要な栄養素です。