

かんしょく  
間食

ちょっぴり  
リッチな



## きらきらゼリー

<栄養価 材料1/6量>

エネルギー 156kcal  
たんぱく質 2.6g  
脂質 10.1g  
食塩相当量 0.1g

### ①『ミルク寒天』を作る

\*ミルク寒天は、生クリームを牛乳にか  
かえても、生クリームの分量を水にか  
えても作れます♪



【材料 6人分】

<ミルク寒天：土台>

水 大さじ2  
牛乳 400ml  
生クリーム 100ml  
砂糖 大さじ3  
粉寒天 4g



<ブルー寒天>

水 200ml  
かき氷シロップ（ブルー）大さじ4  
粉寒天 2g  
バット等の容器



【作り方】

- ① 鍋に粉寒天を入れて、水を加えてよく混ぜ合わせる。  
※粉寒天と水をしっかりなじませます。



- ② ①に、牛乳を加えて中火にかけて混ぜながら粉寒天を溶かす。  
沸騰していきたら、砂糖を加えて1分程煮る。  
※粉寒天が溶けているか確認しましょう！



- ③ ②に、生クリームを加え混ぜ合わせたら、火を止める。



- ④ ③を容器に均等に流し入れて、そのまま置いて、固める。  
※10分程で固まりはじめます。

## ②『ブルー寒天』をつくる

### 【作り方】

- ① ミルク寒天とは別の小鍋に粉寒天を入れて、水（大さじ2）を加えてよく混ぜ合わせる。  
※粉寒天と水をしっかりなじませます。



- ② ①に、残りの水を加えて中火にかけ、混ぜながら粉寒天を溶かす。  
※沸騰してきたら、鍋のふちが、フツフツとする程度に火を弱めて、粉寒天を溶かします。



- ③ ②の粉寒天が溶けたら、かき氷シロップを加えて火を止めます。



- ④ ③を容器に流し入れて、そのまま置いて、固める。  
※10分程で固まっています。

## ③『仕上げ』をする

【1人分ずつ作ります】

- ①のミルク寒天を1つ
- ②のブルー寒天を1/6

### 【作り方】

- (1) ②のブルー寒天の表面をフォークやマッシャーなどで削る。

- (2) ①のミルク寒天に、削ったブルー寒天（1/6量）を盛り付ける。



※(1)~(2)の工程を繰り返して、全部で6個作る。