

あなたが えらんだ くだものを つかって、夏の くだものゼリーを 作ろう。

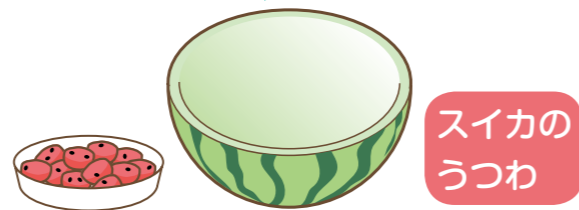
## ぷるぷる夏の くだものゼリー

### つくり方

1 スイカの 中みを スプーンで とり、スイカの うつわを 作る。



スイカの たねを とって、中みも ゼリーに 入れよう。



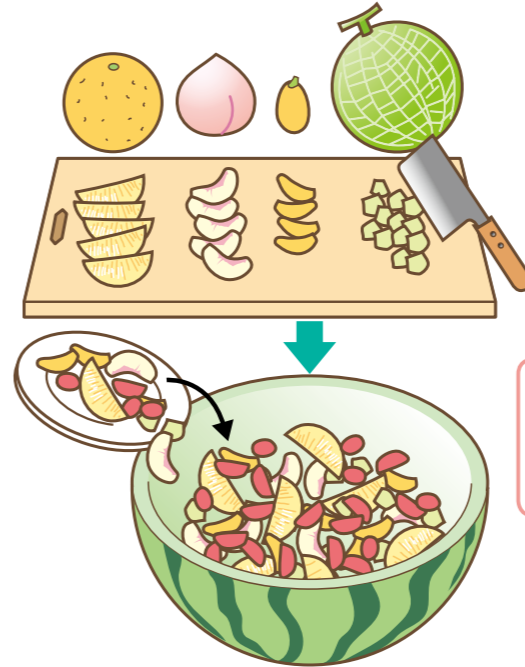
スイカの うつわ

4 ふっとうしたら 火を とめ、すぐに さとうを 入れて あわだてきて まぜる。



さとう

2 ほかの くだものを すきな 形に 切り、スイカの 中みと いっしょに スイカの うつわの 中へ 入れる。



きれいに ならべても いいよ。



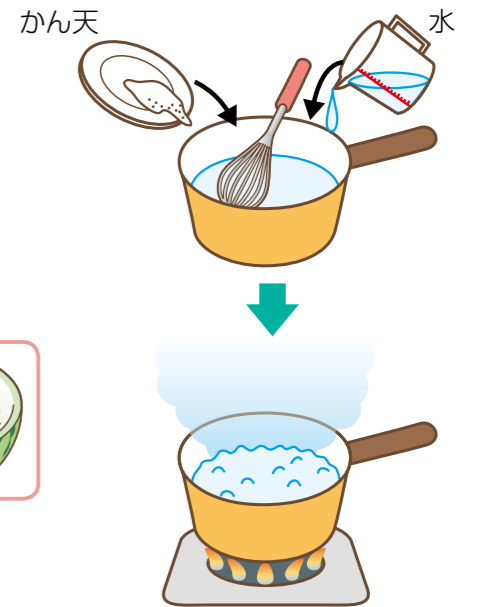
5 たまじゃくして 4 を スイカの うつわの 中へ そっと 入れる。



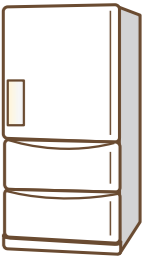
30 分

4 は あたかかても いいよ。

3 なべに 水と かん天を 入れて まぜ、火に かけて ふっとうさせる。



6 そのまま 30 分くらい まって、5 が かたまったら できあがり。



さめたら、れいぞうこに 入れて ひやして おこう。

### ざいりょう

- あなたが あつめた くだもの
- かん天 10g
- 水 700mL
- さとう 大きじ6 ぱい

### つかう 道具

- なべ
- ほうちよう
- まないた
- スプーン
- あわだてき
- たまじゃくし
- さら

### まめ ちしき かん天

かん天は、海そうを こなに した ものから できて いるんだよ。体 に とても よい 食べものなんだよ。

### おうちのかたへ

- できるだけお子さまが主体となって取り組んでいただくために、調理が簡単なゼリーの作り方を紹介しています。ただ、火を扱う時や切りにくい果物を切る時は、お子さまをサポートしてあげてください。
- 水ではなく、ジュースを固めてもかまいません。なお、酸味の強い物は固まりにくくなるのでご注意ください。
- 寒天は、テングサ科の海藻を主な原料としています。

- 寒天は100g中約80gの食物繊維を含んだ健康に良い食材です。今回は成長期のお子さまの健康と、冷蔵庫に入れなくても常温で固めることができる点を考慮して寒天を紹介していますが、ゼラチンを使っていただいてもかまいません。その場合は冷蔵庫に入れて固め、常温だと溶けやすくなるのでよく冷やしてお召上がりください。(今回は粉寒天での作り方を紹介しています。棒寒天や糸寒天の場合は、一度水につけてやわらかくしてからお使いください。)