

山の日ゼリー

分量(学齢4人分)

◇下層用牛乳ゼリー

- ・牛乳 1カップ
- ・砂糖 大さじ3
- ・水(ゼラチンをふやかす用) 大さじ1強
- ・ゼラチン 4g

◆上層用メロンゼリー

- ・メロンシロップ 小さじ2強
- ・サイダー 1カップ
- ・水(ゼラチンをふやかす用) 大さじ1半
- ・ゼラチン 5g

- ☆チョコレート菓子(お好みで) 適量

作り方

1.牛乳ゼリーを作る

- ①ゼラチンを水でふやかしておく。
- ②砂糖を入れた牛乳を温め、①を加え、ゼラチンを完全に溶かす。
- ③カップに入れて、冷やし固める。

2.メロンゼリーを作る

- ①ゼラチンを水でふやかしておく。
- ②メロンシロップをサイダーに混ぜる。
- ③①を温め、ゼラチンを溶かし、②に加える。
- ④バット等に入れて冷やし固め、固まったらフォーク等で細かくする。

3.牛乳ゼリーの上に細かくしたメロンシロップゼリー、

お好みでチョコレート菓子を飾る。

透明なカップに入れると
見た目も楽しめます！



栄養量(1個分)

エネルギー 115kcal タンパク質 3.8g 食塩0.1g

海の日ゼリー

さっぱり爽やかな味☆



分量(4人分)

◇下層用カルピスゼリー

・カルピス(原液)	120ml
・水(カルピス希釈用)	140ml
・水(ゼラチンをふやかす用)	大さじ2
・ゼラチン	5g

◆上層用ブルーハワイゼリー

・ブルーハワイシロップ	小さじ2
・サイダー	160ml
・水	大さじ1強
・ゼラチン	4g

☆パイナップル(お好みで) 適量

栄養量(1個分)

エネルギー 110kcal タンパク質 2.7g 食塩0.1g

作り方

1.カルピスゼリーを作る

- ①ゼラチンを水でふやかしておく。
- ②カルピスを希釈する。
- ③①を温めて、ゼラチンを溶かし、②に加える。
- ③カップに入れて、冷やし固める。

2.ブルーハワイゼリーを作る

- ①ゼラチンを水でふやかしておく。
- ②ブルーハワイシロップをサイダーに混ぜる。
- ③①を温め、ゼラチンを溶かし、②に加える。
- ③バット等に入れて冷やし固め、固まったらフォーク等で細かくする。

3.カルピスゼリーの上に細かくしたブルーハワイゼリー、 お好みでカットしたパイナップル缶をのせる。