

管理栄養士のお手軽レシピノート



★一緒に作ってたのしい♪

親子で作るスイーツ特集！

こどもと一緒に
野菜スイーツ
手作りデザート

★キラしゅわフルーツゼリー

<材料> (3~4人分)

- ・ ミックスフルーツ缶 (生のフルーツでも○)
- ・ 粉ゼラチン 1袋(g)
- ・ 水 100ml
- ・ お好きな炭酸飲料 500ml
- ・ かき氷シロップ あれば



<作り方>

フルーツ缶を使って作る場合

- ①粉ゼラチンを水でふやかしておく。
- ②フルーツ缶の液汁を 150ml と水 100ml を鍋に入れて、火にかける。
沸騰直前で止めて、①を入れて溶かす。
- ③お好みのフルーツを一口大に切り、大きめに切ったラップの上に乗せる。
②の液を大さじ 1~2 (フルーツを覆える程度) 入れて、
空気が入らないように画像のように包む。
- ④全て包めたら、お好きな製氷皿に入れて冷やし固める。
- ⑤④が固まったらラップから取り出す。
容器に氷→シロップ→ゼリー→炭酸飲料の順で入れて完成！
(炭酸飲料は静かに注ぐと、きれいなグラデーションに♪)



生のフルーツを使う場合は…

「フルーツ缶の液汁」のかわりに手作りシロップ (水 150ml に砂糖 50g 程度を溶かしたもの) を使ってください。

※生のキウイフルーツやパイナップルは酵素の力でゼラチンが固まりません。

使用したい場合は、缶詰のものを使うか、電子レンジや鍋でしっかりと加熱し、酵素を失活させたものを使いましょう。

(電子レンジ加熱の目安 キウイフルーツ 1/2 個分なら 600W で 1 分程度)

★電子レンジで簡単クレープ

<材料> (直径 20cm×15枚)

- ・ホットケーキミックス 1袋(200g)
- ・ 卵 1個
- ・ 牛乳 180ml
- ・ お好みの具材



<作り方>

①ボールにホットケーキミックス、卵、牛乳を入れてよく混ぜ、クレープ液を作る。

②深めの大きいお皿にラップがピンと張るようにかぶせる。



③かぶせたラップの上にクレープ液を薄くのぼしてラップをしないで、600Wの電子レンジで1分加熱する。
(火が通っていない部分がある場合は10秒ごとに追加加熱する)



④加熱後、粗熱が取れるまで置いておき、端からはがす。

⑤③～④の工程をクレープ液がなくなるまで続ける。



⑥お好みの具材を巻いて完成！

【管理栄養士のあとかき】

夏休みも終盤となりました。夏の思い出にお家でスイーツづくりはいかがですか？

普段は買って済ませるようなクレープやゼリーも、作る工程を見たり、体験したりすることは、立派な食育です。

中に入れる材料の組み合わせを紙に書きだしたり、盛り付け図をイラストにしたりして、味の感想を添えたら立派な自由研究になるかも…？

お気に入りの組み合わせを見つけてみてね！

