



第1回 めざせ！親子クッキングマイスター

自信をつけてひとり立ちを！

海津市食育テーマ「もっと野菜を食べよう」

年 組 名 前

おうち時間は家族でおやつ作りを楽しみましょう。



管理栄養士のワンポイントアドバイス

メロンやスイカ、ももやブルーベリーなどでも同じようにソースが作れます。いろんな果物でカラフルなソースを作り、食べ比べてみよう！

挑戦するメニュー ★手作りフルーツソースのミルクプリン 4個分★

《材料》

- フルーツソース
- キウイフルーツ 1個
- 砂糖 大2
- ミルクプリン
- 牛乳 250cc
- 粉ゼラチン 5g
- 砂糖 大2

1人分の栄養素

エネルギー	91Kcal
たんぱく質	3.4g
脂質	2.4g
カルシウム	75mg
塩分	0.1g

《作り方》

<フルーツソースの作り方>

- ①キウイフルーツは皮をむいて5mm~1cmの小さい角切りにする。
- ②ボウルに①のキウイと砂糖を入れ、よく混ぜ、水分が出てきたら、500wのレンジで20秒加熱する。あら熱が取れたら、冷蔵庫で冷やしておく。

<ミルクプリンの作り方>

- ①牛乳100ccにゼラチンをいれてふやかしたあと、500wのレンジで30秒加熱して溶かす。
- ②①に砂糖を加えてよく混ぜて溶かす。
- ③残りの牛乳を②に加えてよく混ぜる。
- ④③を容器に入れ、バットに入れて氷水で冷やし、あら熱がとれたら冷蔵庫で冷やし固める。
- ⑤フルーツソースをかけて完成。



取り組みの感想

おうちの方から（お子さんへ言葉でも伝えてあげてください）