

◎ みかんゼリー

材料（3個分）

みかん缶 1缶
ゼラチン 2.5g

- 1 果肉とシロップを分ける。
- 2 シロップを耐熱容器に入れる。
- 3 シロップを600Wのレンジで1分30秒。
- 4 できたらゼラチンを入れる。溶けるまで混ぜる。
- 5 果肉を3等分に分ける。
- 6 シロップを流し入れる。
- 7 冷蔵庫で固まるまで冷やす。



◎ 水を固めるだけの水ゼリー

材料

水500cc
粉かんてん小さじ1/2
粉ゼラチン5g
きな粉・黒蜜 適量

- 1 フライパンに水500ccと粉かんてんを溶かして中火でふつとう。1分ほど煮立たせて火を止め、粉ゼラチンを5g混ぜて溶かす。
- 2 カップを水でぬらし、ゼリー液をカップに分けて入れる。
- 3 冷蔵庫で2～3時間冷やす。
- 4 きなこと黒蜜をかけ、完成！



◎ 材料4つで！！簡単おやつ

材料（お湯のみで5個分）

食パン6枚切り1枚
卵1個
砂糖25g
牛乳200cc } A

- 1 食パンを角切りにする。
- 2 Aを合わせて食パンを浸しておく。
- 3 十分にパンが液を吸ったらオーブントースターの900wで5分。焦げ目がついたらアルミをかぶせ、あと15分ほど焼く。
- 4 湯のみを傾けて液が出てこなければOKです。
- 5 フルーツを盛ると華やかになります。



レッツクッキング
～親子で作る簡単おやつ～

◎ アイスクリームバーガー（1人）

材料

ロールパン 1個
カップアイスクリーム（市販1/2）
トッピング用板チョコ 3片
いちご・バナナ・キウイ 適量

- 1 フルーツは小さめに切っておく。板チョコは割っておく。
- 2 ロールパンのまん中に切り込みを入れる。
- 3 トースターでこんがり焼く。
- 4 焼き上がったロールパンにアイスクリーム、板チョコ、フルーツを挟む。完成！



ローカロリーおやつではありませんが、家にある物で簡単に作れるので、親子で一緒におやつを作る楽しさを味わえます♪

◎ 簡単ドーナツ

材料

ホットケーキミックス 100g
卵 1個
牛乳 大さじ2杯
バター 20g
ケーキシロップ 大さじ1杯

- 1 バターは溶かしておき、材料を全部混ぜ合わせる。
- 2 まとまったら手でこねる。その後、大スプーンで適当な大きさにして形を成形する。
- 3 170℃の油で焦げないように揚げる。
- 4 粉砂糖をふって完成。



◎ フルーツヨーグルトゼリー

材料

みかんの缶詰 1缶 無糖ヨーグルト 200g
粉ゼラチン 5g 牛乳 100ml
水 50cc みかんの缶詰のシロップ 大さじ2杯
砂糖 大さじ3杯 チェリー(缶) 4個
ミントの葉(あれば) 適量

- 1 耐熱容器に水を入れて粉ゼラチンを振り入れてふやかす。※必ず水を先に入れる。
- 2 電子レンジで30～40秒加熱し、しっかり溶かす。
- 3 ゼラチンが溶けたら砂糖を加え、混ぜて溶かす。
- 4 別のボウルに無糖ヨーグルトと牛乳と缶詰のシロップを合わせて混ぜる。
- 5 3も加えてよく混ぜ合わせる。※泡立ててしまわないように優しく混ぜる。
- 6 残りのみかんの缶詰の汁を捨て、みかんを4等分にしてグラスに入れる。
- 7 5を等分にして流し入れ、表面の泡をスプーンでとり、ラップをして1時間ほど冷蔵庫で冷やし固める。固まったらチェリーやミントを飾って完成！