



ぎゅうにゅうかんてん 牛乳寒天

じかん ふん
かかる時間 10分
ひ じかん
(冷やす時間をのぞく)

もと ぎゅうにゅうかん
てづくりスイーツの素をつかって牛乳寒
てん つく ひ
天を作ってみよう。火をつかわずにかん
たんにつくれるよ。

ざいりょう 材料 (4人分)

こくさんかんてんつく てづく もと ふくろ
国産寒天で作る手作りスイーツの素 ……1袋
ぎゅうにゅう
牛乳 …… 200cc
この てきりょう
お好みのフルーツ …… 適量

ちょうりきぐ よいする調理器具

たいねつようき
耐熱容器

つくりかた



1

て もと たいねつ
手づくりスイーツの素を耐熱
ようき い
容器に入れ、ラップをせず
わつと でんし ふん
500Wの電子レンジで2分
びょうかねつ
40秒加熱する。



2

でんし と だ
電子レンジから取り出し、ス
プーン等によく混ぜ、お好み
この
のフルーツを入れて牛乳
い ぎゅうにゅう
200ccを少しずつ加えて混
すこ くわ ま
ぜる。



3

れいぞうこ じかん ひ た
冷蔵庫で2時間冷やし、食べ
やすい大きさに切れば出来
あ おお き でき
上がり!

しょくもつせんい
ほとんどが食物繊維!?
かんてん ひみつ
寒天の秘密



かんてん てんぐさ かいそう ちゅうしゅつ
寒天は「天草(テングサ)」などの海藻から抽出され
せいぶん かんそう いじょう しょく
た成分を乾燥させたものだよ。その80%以上が食
もつせんい しょくひん ちゅうもく
物繊維で、ヘルシーな食品として注目されているよ。