



# 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。