



親子で一緒につくろう！

# 型抜き寒天



スキムミルクを使ってカルシウム強化



〈材料〉 ＊作りやすい分量

牛乳 200g

＊スキムミルク 大さじ2

水 400g

砂糖 35g

粉寒天 4g

ミックスフルーツ(缶詰) 200g程度

【シロップ】 ＊缶詰のシロップでもOK

水 120g

砂糖 40g

お子さんと一緒に寒天をお好きな型抜きで  
抜き取りましょう♪

乳アレルギーの方は、牛乳を豆乳やジュース  
などに変えて作ることもできます。

〈作り方〉

- ① 分量の水に粉寒天を入れ、火にかける。  
**沸騰後**、2～3分加熱を続け、十分に煮溶かす。
- ② ①に砂糖を入れ溶かした後、火を止めて、スキムミルクを混ぜた牛乳を加える。
- ③ ラップを敷いたバットに、②を**厚さ1cm程度**になるように流し入れる。
- ④ 粗熱がとれたら、冷蔵庫で冷やし固める。
- ⑤ ④をラップごと取り出し、お好みの型抜きで抜き抜く。
- ⑥ ⑤、食べやすい大きさに切ったフルーツ、シロップを合わせる。

【シロップ】

- ① 材料をボウルに混ぜ合わせ、600wで3分加熱する。  
冷蔵庫で冷やしておく。