

めやす 10 分



冷やす時間：2 時間



みなみんと一緒に

<レンジ de とろ～りミルクプリン>

を作ってみようみんな！



不足しがちな
カルシウムを
おやつでとろう



(材料 3人分)

ぎゅうにゅう	にんぱん
・牛乳	350mL
・砂糖	大さじ2
・ゼラチン	5g
・水	大さじ3
・ジャム	適量



材料を用意する



2

ゼラチンをふやかし溶かす

・耐熱容器にゼラチンと水を入れて約5分ふやかした後、電子レンジで30秒加熱して、溶かす。



電子レンジの種類によつて、加熱する時間は異なるので様子を見るみんな！

3

砂糖と半分の牛乳を温め、溶かす

・深めの耐熱容器に、砂糖と、牛乳を半分だけ入れて、電子レンジで約1分30秒加熱し、砂糖がきれいに溶けるようによく混ぜる。



みなみんなポイント！

牛乳を全部温めないで、早く冷えて固まるよ。時短ポイントだみんな。

4

牛乳とゼラチンを混ぜる

- ・ 3 の牛乳に 2 の溶かしたゼラチンを入れて、よく混ぜる。



5

- ・ 4 に、温めていない牛乳を加えて、よく混ぜたら容器に分けて冷蔵庫へ入れる。とろ〜り固まったら出来上がり♪

できあがり



好きなジャムを
のせて、
いただきます〜す

