

めやす 10 分



冷やす時間：2 時間



こうちようせんせいだいぜっさん
校長先生大絶賛！

みなみんと一緒に

<レンジ de とろ～りきなこプリン>

を作ってみようみんな！

大豆製品は、積
極的に食べて欲
しい食材です

(材料 4人分)

・牛乳	350mL
・砂糖	大さじ4
・きなこ	大さじ4
・ゼラチン	5g
・水	大さじ3



<みなみんクイズ>

きなこは何かからできているのでしょうか？

①とうもろこし ②じゃがいも ③大豆

答えは…③の大豆だみんな！

きなこは大豆を炒って、粉にしたもの
です。大豆は、他にも、みそやしょうゆ、
豆腐、納豆などいろいろなものに変身す
るよ！大豆はからだを作ってくれるたん
ぱく質や、歯や骨を丈夫にしてくれる
カルシウムがたくさん入っているすごい
ヤツだみんな！



材料を用意する





ゼラチンをふやかし溶かす



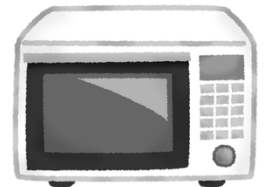
砂糖と半分の牛乳を温め、溶かす

・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。



<みなみん一口メモ>
ゼラチンは沸騰させると固まりにくくなるので、注意！！

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みるみん！



・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秒加する。



みなみんポイント！

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。

4

- ・ **3**の牛乳ぎゅうにゅうにきなこを入れて、だまができないようによく混まぜる。さらに、**2**の溶とかしたゼラチンを入れて、よく混まぜる。

牛乳ときなこ、ゼラチンを混ぜる



アツイ!

ヤケドにき気をつける**みんな**!

- ・ **4**に、温あためていない牛乳ぎゅうにゅうを加くわえて、よく混まぜたら容よう器きに分わけて冷蔵庫れいぞうこへ入いれる。**とろ〜り**固かたまったら出来上できあがり♪

5

できあがり



いただきま〜す♪

ぷるんぷる〜ん♪



あとかたづけ じぶん 後片付けも自分でやる**みんな**!

みなみん