

ミルキーゼリー

<作り方> 40mlココット10個分 【ゼラチンの場合】

- ① 牛乳(50ml)にゼラチンをふり入れ ふやかしておく。
- ② 小さい鍋に牛乳(150ml)、砂糖を入れて煮溶かす。
- ③ ②に①を加え、ゼラチンを溶かし、溶けたら火を止める。
- ④ ③に残りの牛乳(200ml)と練乳を入れてよくかき混ぜる。
- ⑤ ④を型に流し込み、冷蔵庫で冷やし固める。

ゼラチンは沸騰すると固まりにくくなります。

沸騰させないように気を付けましょう。

●栄養価（ココット1個分）

ゼラチン / 寒天

エネルギー	46kcal	/	43kcal
たんぱく質	2.5g	/	1.6g
脂質	1.8g	/	1.8g
カルシウム	54mg	/	55mg



寒天の場合は
しっかり沸騰させることで
固まります。

【寒天で作る場合】

- ① 鍋に牛乳(200ml)、寒天、砂糖を入れて火にかける。
焦がさないようにしながら一度沸騰させ、寒天と砂糖をしっかりと溶かす。
- ② ①に残りの牛乳(200ml)と練乳を入れてよくかき混ぜる。
- ③ ②を型に流し込み、冷蔵庫で冷やし固める。

材 料（40mlココット10個分）		ぱくぱく・かみかみ後期・かみかみ前期	もぐもぐ	ペースト
牛乳	400ml	大人と同じ	ゼラチンの場合	
ゼラチン	10g / 寒天 2.2g		食べづらい場合は電子レンジで溶かす	
砂糖	15g		寒天の場合	
練乳	40g		クラッシュする	ペーストにする
※都合により、給食の食材を変更する場合があります。				