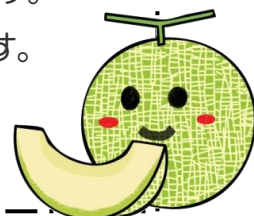


平成30年度
綾東こども園

メロ ン

フルーツの中でも、特にメロンはバナナ以上にカリウムを多く含んでいます。
これはナトリウム(塩分)を排泄する役割があり、高血圧に効果があります。
また、長時間の運動による筋肉の痙攣などを防ぐ働きもあります。



Lets Cooking with KIDS!

メロンミルクゼリー

材料 メロン 1/2個 ★牛乳150ml ★グラニュー糖 15g
★ゼラチン 10g

1. スプーンでメロンをくり抜く
2. くり抜いた果肉をミキサーで回す
3. 鍋に(★)を入れてグラニュー糖とゼラチンを溶かす
4. メロンと(★)を混ぜる
5. くり抜いたメロンの皮に(4)を流し入れ、冷蔵庫に入れる

* ②のミキサーを回さずに、果肉を残してゼリーを作ると果肉の食感が残り
また違ったおいしさがあります(^^)

** ③のゼラチンを作るときに、ゼラチンの量の加減を変える事で
ゼリーの食感がかわりお好みで固めや柔らかいゼリーを作ることが出来ます

***粉ソーダを入れるとメロンソーダになります

(バニラアイスをトッピングするとさらにオイシイ♡)

お子さんのお手伝いポイント

メロンの果肉をくり抜く作業で

メロンの風味や感触を楽しめます(*^^)v

(くり抜きすぎると皮がうすくなるのでご注意)



めろんみるくゼリー(イメージ)

