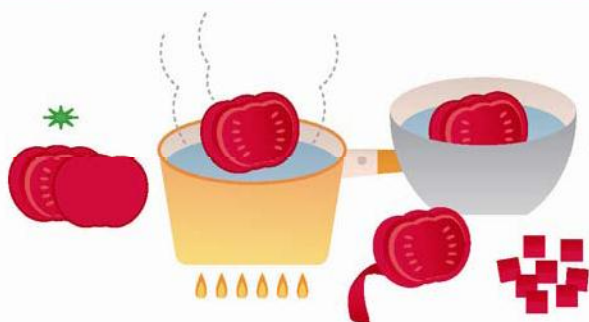


# 作ってみよう 夏のおやつ

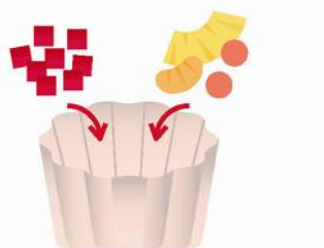
## トマト入りミルクゼリー（ゼリー型<sup>かた</sup>5こ分）

### 材 料

- トマト 小 …………… 1/2こ
- フルーツかんづめ 小 …… 1/2缶
- 牛にゆう …………… 200cc
- 粉ゼラチン …………… 5g
- さとう …………… 大さじ1



① トマトはへたをとり、熱とうにくぐらせて冷水にとり、皮をむく。1.5センチの角切りに切る。（種はとる）



② ゼリー型に①のトマトとフルーツミックスを入れる。



③ 大さじ3ばいのお湯にゼラチンを加えてとかす。

④ 人はだていどにあたためた牛にゆうにさとうと③を加えてまぜる。



⑤ ②に④を入れて、あら熱がとれたられいぞう庫でひやす。（1時間でいど）

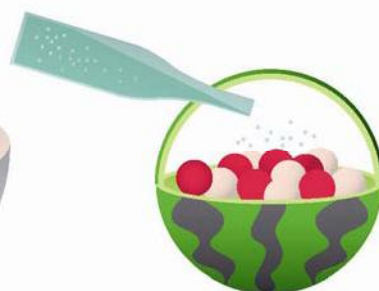
## スイカポンチ

### 材 料

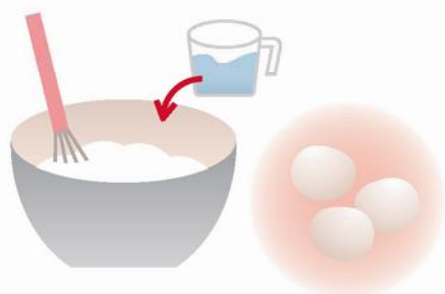
- 小玉スイカ …………… 1こ
- 白玉粉 …………… 50g
- 水 …………… 40cc
- サイダー …………… 適量



② ふっとうしたお湯の中に丸めた白玉を入れ、うき上がるまでゆでる。うきあがったらつめたい水にとりひやす。



④ 型を整えたすいかの中に②と③とサイダーを入れる。



① 白玉粉に水を加え、耳たぶほどのやわらかさに生地を作り、ひと口大にまるめる。



③ すいかの身をスプーンで丸くりぬく。



## 夏休み中の食生活調べ

夏休み中の食生活について、  
気をつけようと思うことを書きましょう。

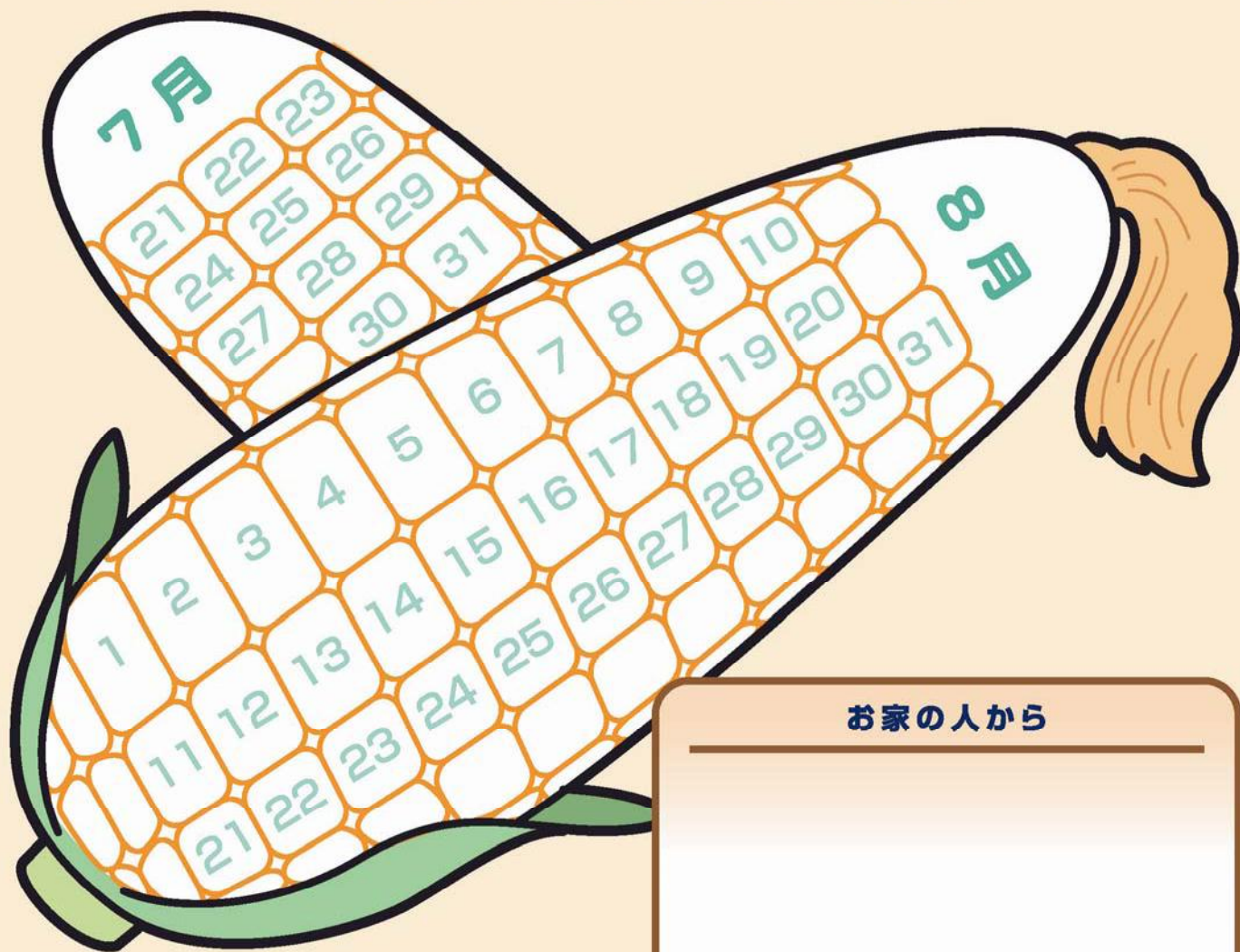
---

---

---

---

自分のめあてが守れたらすきな色をぬりましょう。



お家の人から

---

---

---

---