



8月 保育の広場



令和7年8月1日

那珂こども園

厳しい暑さが続き、外で長時間遊ぶことが難しい毎日です。そこで今月は、暑い夏でも、親子で一緒にクッキングを楽しめる、夏にぴったりのおやつを紹介したいと思います。外遊びができない日は、是非お子さんと挑戦してみてくださいね。

【フルーツスティックゼリー】

材料(4～5本分)

- ヨーグリーナ:200ml
- 砂糖:小さじ3～4
- アガー:10g
- フルーツ お好みで



これを使います！



※アガーとは・・・透明感が高いため、果物を入れてゼリーなどを作ると美味しく、写真映えします。
熱湯で溶かして使いますが、常温で固まります。



作り方

- ① フルーツを袋に入る大きさに切り、袋に入れる。
- ② 鍋にアガーと砂糖を入れて混ぜ合わせ、ヨーグリーナを入れてしっかり混ぜたら火にかけ、軽く沸騰させ溶かす。
- ③ 軽く粗熱をとったら①の袋に流し入れる。
- ④ 冷蔵庫で冷やしたら完成！

アガーは玉になりやすいので
しっかり混ぜ合わせてね！

【フローズン桃缶ヨーグルト】

材料(4人分)

- 黄桃缶詰め:120g
(桃100g・シロップ20g)
- ギリクヨーグルト:200g
(水切りヨーグルトでOK)

作り方

- ① チャック付き保存袋に桃を入れて袋を閉じ、粗めに潰す。
- ② グリクヨーグルト(水切りヨーグルト)と桃缶のシロップを加えてよく混ぜる。
※甘さを調節したかったら蜂蜜を加えるか、食べる時にかけても◎
- ③ 平らにして冷凍庫で1時間半～2時間ほど冷やし固めて完成！



少し解凍して
もみほぐして食べてね！

【とろとろ牛乳プリン】

材料(150cc 容器4個分)

- みかん缶:150g
- 牛乳:300cc
- 砂糖:大さじ1
- ゼラチン:5g

下ごしらえ

- みかん缶はみかん100gとシロップ50cc に分ける。
- ゼラチンは水大さじ1杯(分量外)でふやかす。

作り方

- ① 小鍋に牛乳・みかんシロップ・砂糖を入れて溶かし、ふやかしたゼラチンを加えて弱火でしっかり溶かす。
- ② カップにみかんを入れる。
- ③ ②のカップに①を茶こしでこしながら注ぐ。
- ④ 粗熱が取れたら、冷蔵庫で1時間ほど冷やして完成！



🍰🍩🍬🍪 是非、親子で一緒に作ってみてください！ 🍰🍩🍬🍪