

## 親子で作ってみませんか？ パート2

☆ クラッシュしてキラキラ。見ていだけで元気になる<レインボーゼリーカップ>

3歳前後からお手伝いに興味が出てきます。レシピの工程のうちひとつでもできたら、たくさん褒めて一緒に楽しみましょう。

### <材料> (2人分)

ぶどう 100%ジュース・・・200ml  
粉ゼラチン・・・・・・大さじ1 小さじ1  
オレンジ 100%ジュース・・・200ml  
砂糖・・・・・・大さじ1  
フルーツ・・・・・・適量

### 《親子で楽しもう！》

- ・いっしょに計量カップではかってみよう。
- ・粉ゼラチンが溶けたのを確かめよう。
- ・フォークでほぐすのを楽しもう！



### <作り方>

- 1 鍋にぶどうジュースの半分を入れ中火にかけ煮立たせ、火を止め半量の粉ゼラチンを加え溶かす。
- 2 1に残りのぶどうジュースを入れて混ぜ、バットに流し冷蔵庫で冷やし、ぶどうゼリーを作る。
- 3 オレンジジュースの半分、砂糖を入れ中火にかけ煮立たせ、火を止め残りの粉ゼラチンを加えて冷やし、オレンジゼリーも作る。
- 4 2、3をフォークなどでクラッシュし、層になるようにカップに盛る。フルーツを飾る。



参考資料：青空キッチン薯 「3歳から始めるお料理レッスン2」 海竜社出版

### ある日のほっこりエピソード

お母さんは、はーちゃんとさーちゃんを連れて、支援センターに遊びに行きました。はーちゃんはキャラクターのお面を作り、それをつけて音楽に合わせて踊ったり、飛んだり跳ねたり楽しみました。家に帰って、早速おばあちゃんに報告しています。おばあちゃんが聞きました。「お面、上手にできたね。だれが作ったの？」「あのね、はーちゃんとさーちゃんとお母さん。」7か月の妹もちゃんと仲間に入っているんだね。おばあちゃんは温かい気持ちになりました。



**個別相談** まずは、お電話ください。

電話・Fax 0893 (24) 4580

月・火・木・金 午前9時～午後4時

【大洲子育てサポート“そよ風”】

大洲市アフタースクールおおず内（元大洲幼稚園）

大洲市大洲 715

そよ風HP  
こちらから➡

