



★ 7月のやさしいおやつ ★

# 七夕ミルク寒天

星空をイメージした、つるとなめらかな七夕デザート♪

## 高齢者向けポイント

- ✓ 牛乳でカルシウム補給
- ✓ つるんとやさしい口あたり
- ✓ 食べやすく、のどごしが良い
- ✓ 七夕レクにぴったりで楽しく作れる



## 材料 (6人分)

### ミルク寒天

- ・牛乳 ..... 400ml
- ・砂糖 ..... 大さじ3
- ・粉寒天 ..... 4g

### 飾り

- ・黄桃缶 ..... 2〜3切れ
- ・キウイ ..... 1個
- ・ブルーベリー ..... 適量



### 飾り用 (お好みで)

- ・星形の型抜き
- ・ミントの葉
- ・アラザン など

## 作り方

- 鍋に牛乳・砂糖・粉寒天を入れ、混ぜる。
- 中火にかけ、混ぜながら沸騰させる。  
沸騰したら弱火で2分ほど加熱し、寒天をしっかり溶かす。
- 粗熱が取れたら、容器に静かに流し入れる。
- 冷蔵庫で1時間ほど冷やし、しっかり固める。
- 黄桃とキウイを星形で抜く。  
(キウイは5mm厚さの輪切りにしてから抜くと抜きやすい)
- 固まった寒天の上に、星形のフルーツを飾る。
- ブルーベリーを散らし、お好みでミントの葉を添えて完成♪

### さらに簡単にする裏技

容器は100mlのプリンカップやゼリーカップを使うと、  
配りやすく、食べきりやすくなります。  
寒天の固さは、お好みで牛乳の量を増やすとやわらかくなります。



星形フルーツで  
七夕気分を  
楽しむ  
ひんやりおやつ♪

## 栄養ポイント

- ・牛乳に含まれるカルシウムは、骨や歯の健康をサポートします。
- ・キウイにはビタミンCや食物繊維が豊富で、  
うるおいやお通じのサポートに役立ちます。
- ・ブルーベリーのポリフェノールは、  
毎日の健康を支えます。



## おすすめの工夫

- ・星形のフルーツ以外に、みかんやパインを加えても彩りがきれいです。
- ・寒天は耐熱の型や牛乳パックを使うと、  
切り分けやすくなります。
- ・固めすぎるとのどごしが硬くなるため、  
やややわらかめがおすすめです。



## 食べやすくする工夫

- ・小さめのカップで提供すると、食べやすく、  
水分補給にもなります。
- ・のどごしを良くするため、寒天はしっかり  
溶かすことがポイントです。
- ・甘さは控えめで、やさしい味に仕上げましょう。



## 食べやすさのポイント

つるんとのどごしが良く、やさしい甘さで、  
暑い時期でも食べやすいおやつです。



## こんな方におすすめ

- ・食欲が落ちやすい方
- ・のどごしの良いものを  
召し上がりたい方
- ・カルシウムをしっかり摂りたい方

