



■□■2月のおすすめ献立■□■

ココアゼリー

おやつ ココアゼリー

ゼリーという名称ですが、
寒天で作ります。

チョコレート風味の
おやつは子ども達にも

大人気です！

保育所では果物を添えて
提供しています。



3歳未満児おやつ

のみもの

3時には、おやつとともに、
水分やカルシウム補給のため、
スキムミルクや豆乳・飲む
ヨーグルトなどを提供してい
ます。



【写真・コメント提供】馬出保育所

レシピの紹介 *ココアゼリー

● 材料 ●

食品名	3歳児 1名分	大人2名分と 3歳児1名分の合計 * () 内は目安
牛乳	42g	200cc(1カップ)
ココア (ピュア)	2g	10g(大さじ2弱)
砂糖	5.8g	29g(大さじ3強)
粉寒天	0.24g	1.2g(小さじ3/5)
水	6.6g	35cc(大さじ2強)
*添えもの バナナ	75g	適量

☆食品使用量について…大人は3歳児の約2倍量で計算してい
ます。3歳未満児は3歳児の0.8倍程度に調整してください。

● つくりかた ●

- ① ココア、砂糖、粉寒天、水をよく混ぜ合わせる。
- ② ①に人肌程度に温めた牛乳を少しずつ加え、
よくかき混ぜながら煮立たせる。
- ③ あら熱をとって型に流し、冷蔵庫で冷やし
固める。

● 下処理 ●

- ・牛乳
人肌程度にあたためる



● 調理のポイント ●

材料を混ぜ合わせた寒天液（つく
りかたの②）は、必ず沸騰するま
で加熱します。（沸騰が足りないと固まりにくくなります。）

牛乳を使用するので、焦げ付きや
吹きこぼれに注意しながら、
静かにかき混ぜましょう。