

おうちでエンジョイ！へこまん生活 ～七夕寒天の作り方～

【材料】

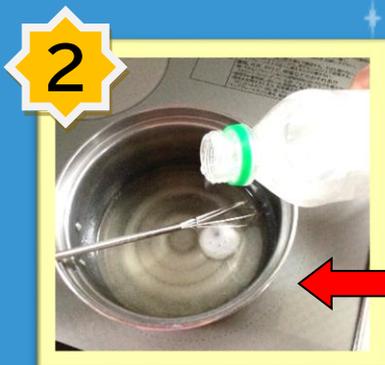
- ・粉寒天 4グラム
- ・水 100 ml
- ・炭酸飲料(加糖) 500 ml
- ・氷みつ(青色のもの) 50 ml
- ・アラザン

※お好みで、ホイップクリーム、フルーツ缶など



【作り方】

- (1) 水を入れた鍋に粉寒天をふり入れ、よくかき混ぜてから中火で煮溶かす
- (2) (1)に炭酸飲料を少しずつ入れながら混ぜ合わせる
- (3) (2)に氷みつを入れ混ぜ合わせる
- (4) (3)を容器に入れ、冷蔵庫で固める
- (5) アラザンなどお好みの飾りつけをする



『おうちでエンジョイ！へこまん生活』は
コチラから。
介護予防情報を定期的に発信しています。
松山市社会福祉協議会 2025

※「河野ふれあい広場」で教えていただきました！