

# 保育園給食人気メニュー～おうちでチャレンジ！～

|                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  |                                                                 |                  |                                                                                    |
|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------|------------------|------------------------------------------------------------------------------------|
| 献立名                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              | あじさいゼリー（6月・おやつ）                                                 |                  |                                                                                    |
| ※作りやすい分量（大人5～6人分位）                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               |                                                                 |                  |  |
| 材料                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               | 分量                                                              | 備考               |                                                                                    |
| ぶどうジュース<br>水<br>粉寒天<br>砂糖                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        | 1 カップ（200m l）<br>6 0 m l<br>1 / 2 本（2 g）<br>大さじ 1 と 1/2 強（14 g） | ※<br>ぶどう<br>ゼリー  |                                                                                    |
| カルピス原液<br>水<br>粉寒天                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               | 7 0 m l<br>1 カップ（200m l）<br>1 / 2 本（2 g）                        | ※<br>カルピス<br>ゼリー |                                                                                    |
| 手順（家庭用）                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          |                                                                 |                  |                                                                                    |
| <p>（1）ぶどうジュース、カルピス原液はあらかじめ室温においておく。</p> <p>（2）【ぶどうゼリーを作る】小鍋に水、粉寒天、砂糖を入れ、よく混ぜてから火にかける。沸騰したら2～3分ぐつぐつさせてよく煮溶かす。</p> <p>（3）（2）に常温のぶどうジュースを加えて火を止め、混ぜ合わせる。</p> <p>（4）【カルピスゼリーを作る】小鍋に水、粉寒天を入れ、よく混ぜてから火にかける。沸騰したら2～3分ぐつぐつさせて寒天が完全に溶けるまでよく煮溶かす。</p> <p>（5）（4）に常温のカルピス原液を加えて火を止め、混ぜ合わせる。</p> <p>（6）それぞれタッパーなどの容器に流し入れる。荒熱が取れたら冷蔵庫で冷やし固める。</p> <p>（7）1 c m角位に切り、2種類のゼリーを混ぜ合わせて器に盛りつける。</p> |                                                                 |                  |                                                                                    |
| 給食室からのメッセージ                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      |                                                                 |                  |                                                                                    |
| <p>・冷たいジュースの場合、うまく固まりません。</p> <p>・カルピスゼリーの方を少し多めに作ると色合いがきれいです。</p> <p>・ご家庭では、サイダーなどを注いでみるのもおすすめです。</p>                                                                                                                                                                                                                                                                           |                                                                 |                  |                                                                                    |
| 栄養価（幼児1人分）                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       |                                                                 |                  |                                                                                    |
| エネルギー40kcal たんぱく質 0.3 g 脂質 0.1 g 食塩相当量 0.1 g                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     |                                                                 |                  |                                                                                    |

※大人1人分は幼児1.5人分量です。



作成：新座市立第二保育園