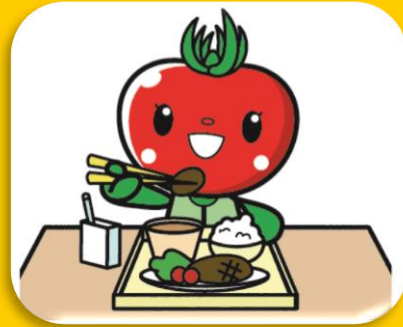


給食メニューをおうちで作ろう！！

給食で提供している料理をご家庭で簡単に作れるようにアレンジして紹介します。

つぶつぶ夏みかんゼリー



<材料 4個分>

甘夏(季節の柑橘なんでも)	1個(150g)
砂糖	大3
はちみつ	大1
粉寒天	2g
水	350ml
容器	4個



<作り方>



① 甘夏の皮(薄皮も)をむき、好みの大きさにほぐす。

② 鍋に粉寒天と砂糖、はちみつを入れて、よく混ぜる。水を加えてさらによく混ぜる。



③ ②を中火で熱し、沸騰したら弱火にして2分加熱し火を止める。

④ ③に①を入れて軽く混ぜ、器に流し込み、冷蔵庫に入れて冷やし固める。

ゼラチンでも作れます！

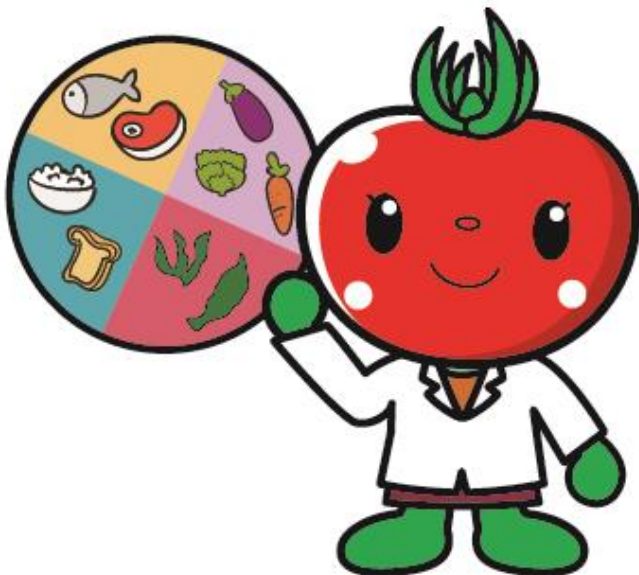
<材料 4個分>

甘夏(季節の柑橘なんでも)	1個(150g)
砂糖	大3
はちみつ	大1
水	250ml
粉ゼラチン	5g
お湯(80℃以上)	50ml
容器	4個



<作り方>

- ① 甘夏の皮(薄皮も)をむき、好みの大きさにほぐす。
- ② 粉ゼラチンにお湯を入れ、よく混ぜて溶かす。
- ③ 鍋に水、砂糖、はちみつを入れて混ぜて弱火にかけ、溶かす。
- ④ ①を加えて混ぜ、火を止める。
- ⑤ ②を混ぜ、器に流し込み、冷蔵庫に入れて冷やし固める。



粉寒天を使うと、不足しがちな食物繊維が摂れます。