

フルーツかん（オレンジ）



ひとくちメモ

寒天はテングサやオゴノリなどの海藻から出来ています。海藻が原料なので、食物繊維が豊富に含まれています。ゼラチンは一度固まっても温度が上がると溶けてしましますが、寒天は一度固まると溶けません。作る時は、寒天が完全に煮溶けてから、砂糖や他の材料を入れると失敗なく作れます。

作り方

材料と分量 (4人分)

オレンジジュース	200cc
粉寒天	小さじ1(2g)
砂糖	大さじ2
水	80cc

※オレンジジュースは果汁100%のものをお勧めします。
他のジュースでもできます。



- 鍋に水と粉寒天を入れてよく混ぜてから火にかけ、沸騰させて1分加熱する。
(完全に煮溶かす)



- 砂糖を加えて溶かす。



- オレンジジュースを入れてよく混ぜ、火を止める。



- 型も流し入れて粗熱が取れたら冷蔵庫に入れ冷やす。食べやすい大きさに切り分ける。
(一人ずつの器に入れて固めてもよい)

一人分の栄養価

エネルギー 33kcal
たんぱく質 0.3g

この料理を作ったら
写真をとって
送ってね!
(ここをタップ)



はいが食パン 牛乳
チリコンカーン わかめサラダ
フルーツかん（オレンジ）

2019年5月の給食献立より

