

～平戸小学校

「まるでフルーツ?! にんじんゼリー!」(我が家の自慢料理入選作品)

を給食で実施しました～

7月に募集した「我が家の自慢料理」に、本校の保護者が応募してくださり、入選されました。今日は、その応募料理「まるでフルーツ?! にんじんゼリー!」を取り入れた給食を実施しました。



にんじんは11kg使います。



やわらかくゆでてミキサーにかけます。



寒天液・砂糖・にんじんを入れ、最後にレモン汁を入れます。



クラスごとに配缶し、冷やし固めます。



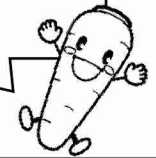
鮮やかな色でおいしそう～

まるでフルーツ?! にんじんゼリー!



入選された保護者様と一緒に♪

にんじんが苦手な児童も、一口食べて「・・・おいしい!!」他にも、「オレンジみたい〜!」、「本当ににんじん?!」と大好評でした。残しも少なく、よく食べていました。



料理名		まるでフルーツ?! にんじんゼリー!	
材料名	分量 (4人分)	神奈川産	作り方
にんじん	1本	○	① にんじんの皮をむいて薄切りにする。やわらかくなるまでゆでる。ゆでたにんじんは、ザルに上げて冷ます。少しの水(分量外)を入れて、ミキサーにかけ、ペースト状にする。 ② 水 500cc に、粉寒天を混ぜて入れ、沸騰したらよく溶かして火を止める。 ③ ②の寒天液に熱いうちに砂糖を入れて、しっかり溶かす。粗熱がとれたら、レモン汁を入れる。 ④ ③に①のにんじんペーストを入れる。 ⑤ ザルなどでこして、器に流し入れ、表面の気泡をつぶして冷蔵庫でよく冷やす。しっかり固まったら出来上がり★
粉寒天	5g		
砂糖	70~150g (甘さはお好みで)		
レモン汁	約1個半 (50cc程度)	○	
水	500cc		
※ポイント レモン汁は、生レモンをしぼったものを使います。そうすると、とても爽やかなフルーツ味を引き出すことができます。生レモン汁のおかげでにんじんっぽさが消えて、「まるでオレンジ?!」という見た目と味になります。砂糖を多めで甘くするほどにフルーツっぽさが増す感じがしますが、たくさん食べたがる子どもには、70gが味を保てるラインかな、と思います。			

約 650 人分を作る給食では、生レモンではなくレモン果汁を使用しました。また、にんじんは長めにミキサーにかけ、こさずに作っています。

