

## そくほう



作ってみませんか？



春の香りもする 菱餅色のイメージで作ったゼリー！

## おひなさまゼリー

&lt;材料&gt;10個分

ア

抹茶	0.4g (小さじ5分の1)
水	150ml (カップ4分の3)
粉寒天	0.8g (小さじ2分の1弱)
砂糖	15g (大さじ2弱)

イ

粉寒天	2.0g (小さじ1弱)
水	240ml (カップ1強)
砂糖	15g (大さじ1半)
カルピス	60ml (大さじ4)

ウ

いちご	160g
粉寒天	2g (小さじ3分の2)
水	120ml (カップ2分の1強)
砂糖	24g (大さじ3弱)
プリンカップ90ml入り	10個

&lt;作り方&gt;

- ①抹茶をアの水の分量の中から抜いたお湯を使って溶いておきます。アの残りの水に粉寒天を入れて火にかけ沸騰させます。沸騰したら砂糖を加え、溶けたところに溶いておいた抹茶を加えてひと煮立ちしたら火を弱め弱火で少し煮てから火を止め、プリンカップに等分に流します。
- ②同じ要領で、イの水に粉寒天を加えて煮立て、沸騰したら砂糖を加え、砂糖が溶けたらカルピスを加え火を弱め少し煮てから火を止めます。10分程度経つと①の寒天が固まるので、カルピス寒天を均等に流し入れます。
- ③また同じ要領で、ウの水に粉寒天を加え沸騰させます。そこに砂糖を加え、溶けたらミキサーにかけてつぶしておいたイチゴを加えてよく混ぜます。②のゼリーが固まっているのを確認してイチゴゼリーを流します。固めて冷やして召し上がれ。

お雛祭りの行事食に菱餅があります。赤は「桃の花」を、白は「雪」を、緑は「新しい芽」をあらわすといわれています。赤にはくちなしが使われて解毒作用があり、白の菱の実には血圧降下作用があり、緑のよもぎ餅には造血作用があるので作ったともいわれています。給食で菱餅が作れないので代わりに3段のゼリーを作りました。1段ずつ固まってから次のゼリーを流すので、いつもの3倍手がかかりますが、食缶を開けた時に「わあ！かわいい！苺のいい香り！」という声がかれました。食べた後には「スイーツの三段ゼリーがとてもかわいらしく彩りもきれいでした。」という感想が寄せられていました。「早くレシピ作って！」の声にお応えして。



栄養価 (1人分)

エネルギー	30kcal
たんぱく質	0.2g
脂肪	0g
加糖	6mg
鉄分	0mg
食物繊維	0.5g
マグネシウム	2mg
亜鉛	0mg
塩分	0g
糖分	5.4g+α