

そくほう

♡ 作ってみませんか? ♡

デザートNO. 3

2022. 5. 12 志木中給食室

夏みかんの酸っぱさとつぶつぶがいいアクセント

つぶつぶ夏みかんゼリー

<材料> 10人分

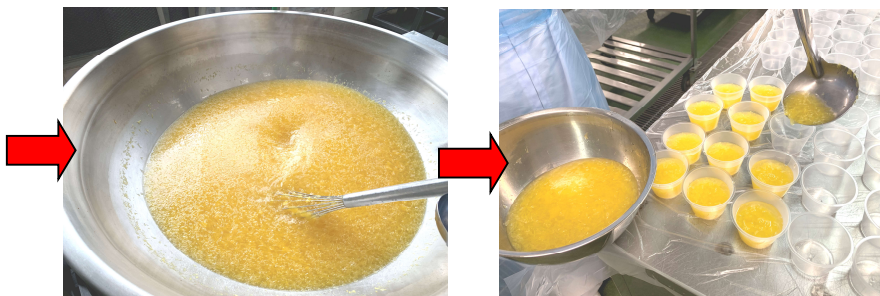
甘夏みかん缶	250g
粉寒天	3.6g(小さじ1強)
水	450ml(2カップと4分の1)
砂糖	48g(大さじ6弱)
レモン汁	10ml(小さじ2)
オレンジキュラソーあれば少々	

プリンカップまたはプリン型 10個

<作り方>

- ①甘夏みかん缶はシロップを捨ててつぶつぶが残る程度にミキサーにかけます。
- ②鍋に粉寒天と水を入れ沸騰したら弱火にし、10分程度混ぜながら加熱します。
- ③①に砂糖を入れ溶けたら①の甘夏みかんを入れレモン汁とオレンジキュラソーを加え、良く混ぜ火を止めます。
- ④カップに流し入れて固めます。

4月の終わりから5月の中旬までは出まわる果物が少ないので、缶詰を使ってゼリーを作りました。甘夏みかんのさわやかさをたっぷり感じることでできるつぶつぶゼリーです。99%の生徒が残さず食べていた人気のゼリーです。



<栄養価>1ケあたり	
エネルギー	39kcal
たんぱく質	0.1g
脂肪分	0g
カルシウム	4mg
鉄分	0mg
食物繊維	0.1g
マグネシウム	2mg
亜鉛	0mg
塩分	0g
糖分	4.8g+α