

そくほう

♡ 作ってみませんか? ♡

デザートNO. 34 2022. 12. 20 志木中給食室

雪の女王きらきらゼリー

<材料> 10人分

土台のぶどう寒天

粉寒天	4g (小さじ1強)
水	230ml (カップ1強)
砂糖	17g (大さじ2弱)
ぶどうジュース	230ml (カップ1強)
プリンカップ	10個

上にのせるいちごのクラッシュゼリー

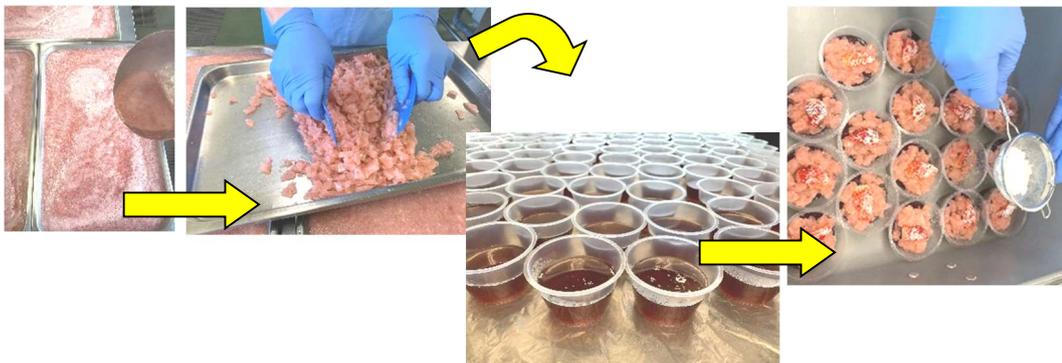
いちご	160g
粉寒天	3.6g (小さじ1強)
水	120ml (カップ2分の1強)
砂糖	26g (大さじ3弱)
いちご	30g (2Lを5粒)
粉砂糖	適量 (3g)

<作り方>

- ①土台のぶどう寒天をはじめに作ります。鍋に粉寒天と水を入れ沸騰させます。沸騰したら弱火にして砂糖を入れ溶けたら、常温のぶどうジュースを入れ良く混ぜ火を止めます。
- ②カップに流し入れて固めます。
- ③次にいちごゼリーを作ります。水に粉寒天を加え沸騰させ、そこに砂糖を加え、溶けたらへたをとって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型に薄く流します。ゼリーが固まっているのを確認して細かくきざみます。
- ④②の寒天の上に③のゼリーを等分にしてのせ、半分に切ったいちご（給食では4分の1でしたか）を飾り、粉砂糖をふりかけます。



2学期最後のお楽しみセレクトデザートの一つです。上の段は生のいちごを使って薄くゼリーを作り、クラッシュしてのせました。ゼリーだけだと最後に粉砂糖をふりかけてもすぐに砂糖が溶けてしまいます。そこで、調理員さんたちのアイデアで最後に生のイチゴをのせることにしました。ぜひおうちでも作ってみてください。土台のゼリーはぶどうゼリーにしましたが、みかんゼリーでもカルピスゼリーでもきれいだと思います。



<栄養価> 1ヶあたり	
エネルギー	36 kcal
たんぱく質	0.2g
脂肪分	0.0g
カルシウム	5mg
鉄分	0.0mg
食物繊維	0.5g
マグネシウム	5mg
亜鉛	0.00mg
塩分	0g
糖分	4.3g+α