

# そくほう

♡ 作ってみませんか? ♡

デザートNO. 60

2025. 2. 3 志木中給食室

みかんの美味しさをとろけるゼリーに!

## みかん丸ごとゼリー

Gelée d' Orange

### <材料>5こ分

|         |              |
|---------|--------------|
| 水(湯)    | 50g(カップ4分の1) |
| みかんジュース | 200ml(カップ1)  |
| グラニュー糖  | 2.5g(小さじ1弱)  |
| アガー     | 5g(小さじ2弱)    |
| みかん     | 150g(2個程度)   |
| プリンカップ  | 5こ           |

### <作り方>

- ①みかんの皮をむき、輪切りにしてから8分の1に切っておきます。
- ②水を80℃くらいまで加熱し、グラニュー糖とアガーを混ぜたものを加え、溶けたら火を止め、常温か少し温めたみかんジュースを加えて混ぜ、カップに等分に流します。
- ③15分程度で固まるので、上に①のみかんを浮かべ、冷蔵庫で冷やします。

シェフ給食のデザートとして、いつもより豪華な特別なものを出したいけれど、物価高騰で予算的にはピンチということで、シェフのレシピで今の季節にぴったりなゼリーを選び組み合わせました。シェフのレシピはゼラチンでしたが、冷蔵庫に入れなくても固めることができる「寒天」でかためているので、今回はゼラチンの感触に近い「アガー」という海藻の抽出物で作ったものでかためました。何度か試作して先生たちと相談してかたさや味や名前を決めました。お金に余裕があったら一人一個みかんを使ってください。みかんの美味しい時期にぜひお家でも作ってみてください。



| <栄養価>1こあたり |        |
|------------|--------|
| エネルギー      | 38kcal |
| たんぱく質      | 0.4g   |
| 脂質         | 0g     |
| カルシウム      | 9mg    |
| 鉄分         | 0.2mg  |
| 食物繊維       | 0.4g   |
| マグネシウム     | 6mg    |
| 亜鉛         | 0mg    |
| 塩分         | 0g     |
| 糖分         | 0.5g   |