

保育園給食のレシピ

ホワイトゼリー

分量 約4人分



濃縮乳酸菌飲料	50 g
粉寒天	2 g
水	190 g
みかん缶	40 g

《作り方》

- ① 鍋に水と粉寒天を入れて火にかけて、かき混ぜながらフツフツと沸騰させ、よく煮溶かす。
- ② 濃縮乳酸菌飲料を加え、混ぜる。
- ③ 粗熱をとって型に流し、みかん缶を入れる。
- ④ 冷蔵庫で冷やし固める。

エネルギー：33kcal, タンパク質：0.2g, 脂質：0g, 炭水化物：8g, 塩分：0g

～ポイント～

- 粉寒天はよく煮溶かさないと、固まりにくい場合があります。
- みかん缶は沈んでしまうので、盛り付ける時に逆さまにするか、ある程度固まり始めてから入れると、きれいに仕上がります。
- 濃縮乳酸菌飲料の代わりに、牛乳やオレンジジュースでもおいしくできます。
- 保育園でも人気のおやつです。寒天はゼラチンに比べ、食感は硬めですが、食物繊維が豊富です。

