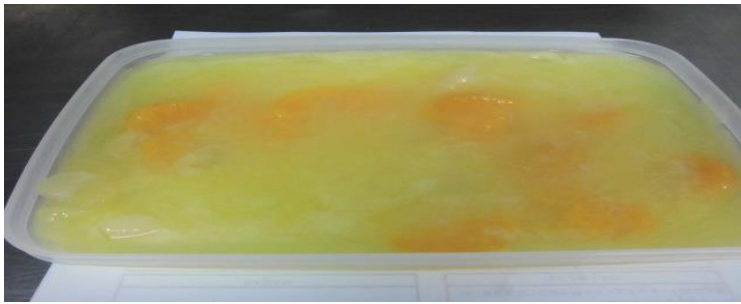


# ぎゅうしょく みかんジュレ(給食レシピ)



ざいりょうめい 材料名	にんぶん 5人分
みず 水	1/2カップ
パールアガー	おお 大さじ1 (12g)
さとう 砂糖	おお 大さじ1と1/2
オレンジジュース(100%果汁)	1/2カップ
サイダー	1カップ
みかん缶詰 かんづめ	くだものは好みのものをあわせ この
パイナップル缶詰 かんづめ	て100gぐらい (いれなくても)
もも缶詰 かんづめ	よい)

手順1	手順2	手順3	手順4
ざいりょう ようい 材料を用意します。  さとう とアガーはよくまぜて おく (ビニール袋に入れて ふりまぜてもよい)	なべ みず 鍋に水を入れてふっとうさせま す。 フツフツしてきたら火を止めて ①の粉を入れて混ぜます。	②にオレンジジュースを入 れて泡だて器で混ぜます。 つぎ 次にサイダーを入れて泡だ て器で混ぜます。	タッパーなどに汁気を切っ て食べやすい大きさにカッ トしたくだものを混ぜま す。 れいぞうこ 冷蔵庫で30分から1時間冷 やします。 うつわ 器にお玉でそそいで盛り付 けます。



## ★食感と温度がカギ!【ゼラチン】【寒天】【アガー】は何が違うの?

- ☆食感 ゼラチン……ロどけがよく、やわらかい口当たり
- 寒天……歯切れがよく、ほろほろとくずれるような食感
- アガー……プルッと弾力のある食感

## ☆固まる温度、溶ける温度

- ゼラチン……20度以下(冷蔵庫)で固まり、25度以上で固めたものが溶ける
- 寒天……40~50度で固まり、70度以上で固めたものが溶ける
- アガー……30~40度で固まり、60度以上で固めたものが溶ける

## コツ・ポイント

- \*アガーはだまになりやすいので、あらかじめ砂糖とよく混ぜ合わせておきます。
- \*90度以上の熱湯で溶かします。
- \*酸味のつよいもの(レモン、カルピスなど)は一緒に煮立ると固まらなくなることがあります。

## ひと口メモ

給食ではパールアガーを使ってゼリーを作りますが、アガーを取り扱う店は少ないようです。そこで、手に入りやすいゼラチンや寒天で作るレシピも載せます。それぞれ取り扱いが違うので区別して使いましょう。

# イナアガーでつくるみかんジュレレシピ



ざいりょうめい 材料名	にんぶん 5人分
みず 水	1/2カップ
イナアガー	8g
さとう 砂糖	おお 大さじ1と1/2
オレンジジュース(100%果汁)	1/2カップ
サイダー	1カップ
みかん缶詰 かんづめ	くだものは好みのものをあわせ この
パイナップル缶詰 かんづめ	て100gぐらい(いれなくても よい)
パイナップル缶詰 かんづめ	

①	②	③	④
ざいりょう 材料をよしいします。計り けいりょう や計りスプーン、計りカッ はか プで計りましょう。	うつわ さとう 器に砂糖とアガーをいれて、よ くまぜあわせませす。	なべ ぶんりょう みず ひ 鍋に分量の水をいれて火を つけます。ふっとうさせま す。	ひ け 火を消して、②の粉を一度 この いちど にいれます。あわ 泡だて器でよ くまぜませす。

⑤	⑥	⑦	⑧
④にオレンジジュースをい あわ れて泡だて器でよくまぜま す。	⑤にサイダーをいれて泡だて器 あわ でまぜませす。	カップに果物をいれて、こ くだもの こに⑥をそそ そそぎませす。	れいぞうこ じかん ひ 冷蔵庫で1時間ぐらい冷や します。

コツ・ポイント

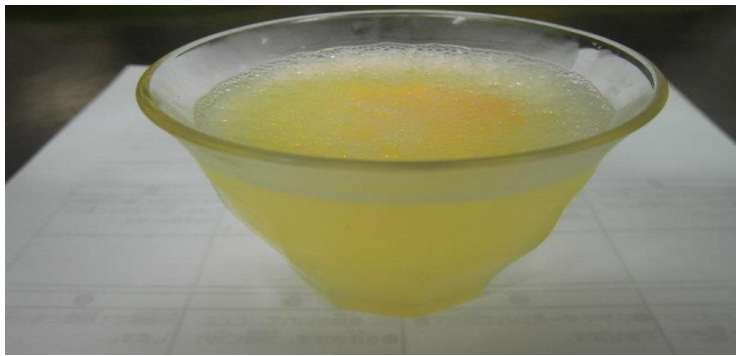
- \* ②で砂糖とアガーをよくまぜておきます
- \* ④では熱いところに粉をいれて、とかします。
- \* ⑤⑥はどんどん固まっていくので手早くまぜませす。

ひとくちメモ

アガーにもパールアガーとイナアガーなど数種類あります。

袋に書いてある使用料と作り方を参照して作りませす。

# ゼラチンでつくるみかんジュレレシピ



ざいりょうめい 材料名	にんぶん 4人分
みず 水	1/2カップ
ゼラチン	10グラム
さとう 砂糖	おお 大さじ1
オレンジジュース(100%果汁)	1カップ
サイダー	1カップ
みかん缶詰 かんづめ	くだものは好みのものをあわせ この
パイナップル缶詰 かんづめ	て150gぐらい(いれなくても よい)
もも缶詰 かんづめ	

<b>①</b>	<b>②</b>	<b>③</b>	<b>④</b>
ざいりょう 材料をよういします。はか 計りや けいりょう 計量スプーン、計量カップで はか 計りましょう。	なべ ぶんりょう みず 鍋に分量の水をいれて、コンロに ひ のせて火をつけます。沸騰させま す。	ひ 火を消して、ここにゼラチンを いれてあわ 泡だて器でよく混ぜて溶 かします。	さとう 砂糖をいれます。あわ 泡だて器でよ く混ぜます。
<b>⑤</b>	<b>⑥</b>	<b>⑦</b>	<b>⑧</b>
④にオレンジジュースをいれ あわ て泡だて器でよくまぜます。	⑤にサイダーをいれてあわ 泡だて器 でまぜます。	うつわ くだもの 器に果物をいれて、ここに ⑥を注ぎます。	れいぞうこ 冷蔵庫で1時間ぐらいひ 冷や します。

## コツ・ポイント

\*ゼラチンでゼリーをつくるポイントは**ゼラチンを入れたら火**  
**にかけないこと**です。

\*ゼラチンは冷蔵庫にいれないと**固まらない**ので、冷蔵庫  
で時間をかけてしっかり固まるまで待ちましょう。1~2時  
間ぐらい冷蔵庫で冷やします。

\*生のパイナップルやキウイフルーツを入れると、ゼラチン  
が固まりにくくなります。缶詰を使うか、あらかじめ加熱し  
たものを使いましょう。

## ひと口メモ

\*ゼラチンは冷蔵庫で**固める時間が長いほどかたくなる**ので、  
その日に食べる時は多めのゼラチンで作ります。作った翌日な  
どに食べる場合には少しゼラチンを減らして作るか、ジュース  
かサイダーの量を増やして作ると、固くなりすぎず美味しくで  
きます。

\*翌日に食べる場合には、オレンジジュースの量を増やす(1  
カップ⇒1.5カップ)か、サイダーの量を増やす(1カップ⇒  
1.5カップ)とほどよい固さのゼリーができます。

# かんてんつく 寒天で作るみかんゼリーレシピ



ざいりょうめい 材料名	にんぶん 4人分
みず 水	おお 大さじ2
こなかんてん 粉寒天	2グラム
みず 水	1/2カップ
さと 砂糖	おお 大さじ1と1/2
オレンジジュース(100%果汁)	1/2カップ
サイダー	1カップ
みかん缶詰 かんづめ	くだものは好みのものをあわせ この
パイン缶詰 かんづめ	て150gぐらい(いれなくても よい)
もも缶詰 かんづめ	

<p><b>①</b></p> <p>ざいりょう 材料をよういします。はか けいりょう 計量スプーン、計量カップで はか 計りましょう。</p>	<p><b>②</b></p> <p>なべ ぶんりょう みず 鍋に分量の水をいれて、コンロに のせて沸とうさせます。沸とうし たら火を弱火にして、ここに寒天 をふりいれます。</p>	<p><b>③</b></p> <p>ふつ 沸とうしたまま弱火にして2分 間かきまぜながら加熱します。</p>	<p><b>④</b></p> <p>ひ 火をつけたまま、③に砂糖をい れます。あわ 泡だて器でよくまぜな がら煮溶かします。</p>
<p><b>⑤</b></p> <p>ひ 火を消して、ここにオレンジ ジュースをいれて泡だて 器でよくまぜます。</p>	<p><b>⑥</b></p> <p>⑤にサイダーをいれて泡だて器 でまぜます。</p>	<p><b>⑦</b></p> <p>うつわ くだもの 器に果物をいれて、ここに ⑥を注ぎます。均等に分け ましょう。</p>	<p><b>⑧</b></p> <p>れいぞうこ 冷蔵庫で1時間ぐらい冷や します。</p>

**コツ・ポイント**

- \* 寒天でゼリーを作るポイントはふやかした寒天をいれてよく煮溶かすことです。
- \* 寒天や砂糖が溶けるまでは、鍋は火にかけたまま弱火でよく混ぜます。
- \* 冷蔵庫に入れなくても固まりますが、冷たいほうがおいしいです。

**ひとくち  
ひと口メモ**

さっぱりとしたゼリーです。寒天はゼロカロリーなので、低カロリーのデザートです。食物せんいはたっぷりです。