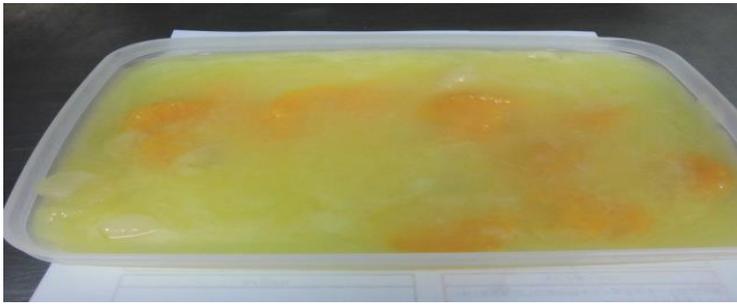


ぎゅうしょく みかんジュレ(給食レシピ)



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 い 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)は一緒に煮立て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
パイナップル缶詰 かんづめ	て100gぐらい(いれなくても
パイナップル缶詰 かんづめ	よい)

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 にいれます。あわ 泡だて器でよ く混ぜませす。

⑤	⑥	⑦	⑧
④にオレンジジュースをい れてあわ 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 でまぜませす。	カップにくだもの 果物をいれて、こ こに⑥をそそ 注ぎませす。	れいぞうこ 冷蔵庫で1時間ぐらひ 冷や します。

コツ・ポイント

- * ②でさとう
砂糖とアガーをよくまぜておきませす
- * ④ではあつ
熱いところに粉をいれて、とかしませす。
- * ⑤⑥はどんどんかた
固まっていくのでてばや
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せす。

ふくろ か
袋に書いであるしりょう
使用料とつくりかた
作り方をさんしりょう
参照してつくりませす。

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	

①	②	③	④
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。
⑤	⑥	⑦	⑧
④にオレンジジュースをいれ あわ 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**ゼラチンをい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	おおさじ2
こなかんてん 粉寒天	2グラム
みず	1/2カップ
さとう 砂糖	おおさじ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	くだものは好みのものをあわせ
パイナップル缶詰	て150gぐらい(いれなくてもよい)
もも缶詰	

<p>①</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>②</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>③</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>④</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>⑤</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>⑥</p> <p>⑤にサイダーをいれて泡だて器 でまぜます。</p>	<p>⑦</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>⑧</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。