

給食メニューを おうちで作ろう！

令和2年度

手作り 豆乳ゼリー



材 料	分量 (4人分)	作 り 方
粉寒天 水 豆乳 上白糖 みかん缶 バニラエッセンス ゼリー容器 (コップやタッパーなど)	小さじ1/2 100cc 180cc 大さじ2と1/2 小1回(60g) 少々	※豆乳は温めておく。 ①分量の水に粉寒天をしとらせておく。 ②よく煮溶かす。 ③上白糖を加える。 ④③に豆乳を加えて混ぜる。 ⑤バニラエッセンスを加えて混ぜる。 ⑥沸騰直前に火を止める。 ⑦みかん缶(他の果物でも可)を入れて おいた入れ物に、⑥を流し入れる。 ⑧固まるまで、そっと待つ。冷蔵庫へ 入れて冷やす。
ポイント！ 昨年12月に全校で楽しめるゼリーを考えました。もちろん、豆乳の代わりに牛乳でも作れます。 これからの季節にピッタリで簡単なので、是非、作ってみてください。		
1人分栄養価		
エネルギー	58	kcal
たんぱく質	1.7	g
		脂質 0.9 g
		食塩相当量 0 g