



オレンジゼリー



材料(子ども 5 人分)

オレンジジュース	100g
みかん缶	100g
砂糖	25g(大さじ 3 弱)
水	200g
粉寒天	2g(小さじ 2 弱)
アルミカップ	5 枚

調理のヒント!

ジュースは 100%果汁のものを使用しましょう。
りんごジュースやぶどうジュースでも OK です。

つくり方

- ① 鍋に水と粉寒天を入れ、火にかける。その中に砂糖を入れ煮溶かす。
- ② ①の中にオレンジジュースを加え、よく混ぜ沸騰させる。
- ③ アルミカップにみかん缶を入れておき、その中に②の液を注ぎ、粗熱がとれたら冷蔵庫に入れて冷やし固める。

栄養士よりワンポイント

さっぱりとして、夏にぴったりのおやつです。
粉寒天は、しっかり煮立たせることで、かたまります。
吹きこぼれに注意です。