

## 保育所の給食レシピ 『オレンジゼリー』レシピ紹介

《材料 作りやすい分量 子ども4人分》

・オレンジ果汁	200g
・水	120g
・砂糖	16g
・アガー	9g

《作り方》

1. アガーと砂糖を混ぜる。
2. 分量の湯をわかす。沸騰した中に1を入れよくかき混ぜる
3. アガーが溶けたら果汁(少し温めたものもしくは常温)を加える。
4. あら熱をとり、水でぬらした型に入れ冷やし固める。

一人分栄養価

・エネルギー	40Kcal
・たんぱく質	0.4g
・脂質	0.1g

アガーの分量は、お好みで加減してください。



アガーって何？

アガーは、海藻やマメ科の種子の抽出物からできています。

常温で溶けず、寒天とゼラチンの中間のぷるっとした食感が楽しめます。

使用する量は、液体の全体量に対して2～3%程。

使用時の注意点は、① ダマになりやすいので、必ず砂糖と混ぜてから使用します。

② 90℃以上に加熱して溶かして冷やし固めます。