



おいしい!たのしい!
摂津市給食レシピ!

新献立



鳥飼ナスくん



セッピー

冬瓜ゼリー

令和7年7月1日の献立(材料は1人分)

〔材料〕



とうがん	30g
粉寒天	小さじ1/3
水	33g
砂糖	小さじ2
りんごジュース	30g

〔作り方〕

冬瓜 … 小さめのサイコロ切り

粉寒天 … 水で溶かす

- ①冬瓜を透明になるまで煮る。(水は分量外)
- ②粉寒天と水を別の鍋に入れ、加熱する。よく混ぜながら完全に煮溶かす。
- ③②に砂糖と①の透明になった冬瓜を加えて更に煮る。
- ④冬瓜に火が通ったのを確認し、火を止め、りんごジュースを入れる。
- ⑤型に流し込み、粗熱を取った後、冷蔵庫に入れて冷やし固める。

