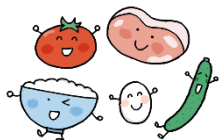


親子でクッキング!

給食メニュー紹介



フルーツのゼリーあえ



柔らかめに作ったゼリーと果物を混ぜるだけ!
これから暑い季節にぴったりのデザートです。

【材料】(4人分)

- 粉ゼラチン・・・1袋
- お好みの100%ジュース
・・・400cc
- みかん缶・・・100g
- パイン缶・・・100g
- 黄桃缶・・・100g



【作り方】

- ①粉ゼラチンは、水大さじ4に溶かす。
溶けない場合は、レンジに20～30秒位かける。パイン、黄桃は適当な大きさに切る。
- ②ジュースに①のゼラチンをよく混ぜ、
冷蔵庫で冷やし固める。
- ③ゼリーが固まったらフルーツと混ぜて、
器に盛り付ける。



【ポイント】

- ・ジュースや果物は、お好みのものを使ってください。
- ・ジュースの量で、ゼリーの硬さを調節できます。