

# ● 3色ミルク寒天のひなポンチ

## 栄養成分 1人分

エネルギー	301kcal
たんぱく質	3.6g
カルシウム	118mg
食塩相当量	0.1g

## 材料 4人分

みかん(缶詰)	120g(12~15粒)
パイナップル(缶詰)	70g(2切れ)
黄桃(缶詰)	140g(2~3切れ)

### 《シロップ》

砂糖	80g
水	400ml
レモン汁	大さじ3

### 《ミルク寒天》

牛乳	360ml
砂糖	90g
粉寒天	6g

#### 【A(白色の寒天用)】

バニラエッセンス	少々
----------	----

#### 【B(赤色の寒天用)】

いちごジャム	大さじ1/2
食紅	少々

#### 【C(緑色の寒天用)】

あしたば粉末	少々
--------	----



## 作り方

- 1 缶詰の汁気を切り、パイナップルと黄桃は食べやすい大きさに切ります。
- 2 シロップを作ります。小鍋に砂糖と水を入れて火にかけ、沸騰して砂糖が完全に溶けたら火から下ろしてレモン汁を加えてひと混ぜし、粗熱が取れたら器に注いで①のフルーツを加え、冷蔵庫で冷やします。
- 3 3色ミルク寒天を作ります。小鍋に牛乳、砂糖、粉寒天を入れて火にかけ、ひと煮立ちして砂糖と粉寒天が完全に溶け、少しとろみがついてきたら火を止めます。
- 4 ③を3つのボウルに等分に入れ、A、B、Cをそれぞれ加えて混ぜ合わせ、それぞれバットなどの平らな容器に移します。粗熱が取れたら冷蔵庫に入れて冷やし、固まったらひし形に切ります。
- 5 ②の器に④を加え、彩りよく盛りつけます。

## レシピ考案者

東京都文京区小学校栄養士  
松丸 奨先生

ひな祭りの「ひし餅」をミルク寒天で再現したデザートです。色づけに使用したあしたば粉末(八丈島産)は、地産地消を推進している東京都の学校給食ではポピュラーな素材で、あしたばパン、あしたばうどんが給食に登場します。入手しづらい場合は抹茶を使ってください。春をイメージできる華やかでやさしい色合いの食材を使うと、よりひな祭りらしいデザートになります。