

● にんじんはちみつオレンジゼリー

栄養成分 1人分

エネルギー	65kcal
たんぱく質	0.7g
カルシウム	20mg
食塩相当量	0g



材料 150mlのゼリーカップ6個分

みかんジュース	320ml
にんじん	30g

【A】

はちみつ	大さじ1
砂糖	大さじ1
水	200ml
粉寒天	3g

《ミルクピューレ》

【B】

かぶ(すりおろしたもの)	10g
牛乳	50ml
生クリーム	大さじ1
砂糖	大さじ1

水溶き片栗粉(水と片栗粉同割) 適量

チャービル 適量

作り方

- 1 ミキサーにみかんジュースの半量とにんじんを入れ、なめらかになるまで攪拌します。
- 2 鍋に①と残りのみかんジュース、Aを入れて火にかけ、よくかき混ぜながら温めます。ひと煮立ちしたらカップに流し入れ、粗熱が取れたら冷蔵庫で冷やし固めます。
- 3 ミルクピューレを作ります。小鍋にBを入れて中火にかけ、沸騰したら火を弱めて水溶き片栗粉を加え、とろみがついたら火を止めます。粗熱が取れたら別の容器に移し、冷蔵庫で冷やします。
- 4 ②に③をかけ、チャービルを飾ります。

レシピ考案者

東京都文京区小学校栄養士

松丸 奨先生

給食甲子園で優勝した時のデザートメニューです。果物と野菜の組み合わせ、特にかぶの存在が意外に思えるかもしれませんが、みかんジュースのkokくにかぶ入りのミルクピューレが絶妙にマッチします。かぶは時期や品種によって辛さや風味が異なるので、味を見ながら量を調整してください。