

● お月見ポンチ

栄養成分 1人分

エネルギー	157kcal
たんぱく質	2.2g
カルシウム	56mg
食塩相当量	0.1g

材料 4人分

《シロップ》

水	2と1/2カップ
砂糖	30g

《夜空ゼリー》

ぶどうジュース	180ml
砂糖	20g
粉かんてん	2g

《雲ゼリー》

牛乳	180ml
砂糖	20g
粉かんてん	2g

《お月様白玉》

かぼちゃ	25g
------	-----

【A】

白玉粉	25g
砂糖	小さじ2と1/2
水	大さじ1 (かぼちゃの水分量に合わせて、量を調整してください)



作り方

- 1 シロップを作ります。鍋に水と砂糖を入れて火にかけ、砂糖を溶かして火を止めます。
- 2 夜空ゼリーと雲ゼリーを作ります。それぞれ材料を鍋に入れ、かき混ぜながら火にかけます。沸騰したら火を弱めて1～2分ほど煮、寒天を完全に溶かして火を止めます。それぞれをバットに流し入れて冷蔵庫で冷やし固めます。
- 3 ②をひし形にカットして、①と合わせておきます。
- 4 お月様白玉を作ります。かぼちゃは皮をむいて耐熱性のボウルに入れ、ラップをかけて電子レンジ(600W)で1分30秒ほど加熱します。ゴムべらでなめらかなペースト状にし、【A】を加えて耳たぶのやわらかさになるまで手でこねます。
- 5 お月様用に大きな白玉を4個丸めて作ります。余った分は小さく丸めて星に見立てます。
- 6 湯を沸かして⑤を茹で、浮いてきたら冷水にとって冷やします。水気を切り、③と合わせて器に盛ります。

レシピ考案者

東京都文京区小学校栄養士

松丸 奨先生

黄色い白玉と2色のゼリーで、秋の夜空に浮かぶ月を表現しました。毎年お月見の日に提供しているデザートです。一度だけお月見の日を間違えて、違う日に出してしまったことがあったのですが、月の満ち欠けに合わせて毎年お月見の日にちが変わることを、子どもたちにしっかりと理解してもらうことができました(笑)。お月様の白玉は、栗の甘露煮で代用してもいいでしょう。