保育所のおすすめメニュー（おやつ）

天の川ゼリー

材　料	目安の分量 こども３人分 （大人２人分）	作り方
☆天の川ゼリー☆		**①天の川ゼリー（白い部分）を作ります。** 鍋に水と粉寒天を入れ、泡立て器でまぜあわせ、火をつけて寒天を溶かします。沸騰したら火を弱くして、そのまま２～３分混ぜる。（ここがポイント！しっかり溶かさないとゼリーが固まりません！） この後、砂糖を入れて溶かします。火を止めてから、牛乳を加えてまぜます。 ゼリー液の熱が少し冷めたら、ゼリーカップに入れて、冷蔵庫で冷やし固めます。 **②夜空ゼリー（青い部分）を作ります。** 鍋に水と粉寒天を入れ、泡立て器でまぜあわせ、火をつけて寒天を溶かします。沸騰したら火を弱くして、そのまま２～３分混ぜる。（ここがポイント！しっかり溶かさないとゼリーが固まりません！） この後、砂糖とハワイアンシロップを入れて溶かします。火を止めてから、牛乳を加えてまぜます。 ゼリー液の熱が少し冷めたら、①のゼリーが固まった上に入れて、冷蔵庫で冷やし固めます。 **③トッピングする。** ２色のゼリーが固まったら、ホイップクリーム、さくらんぼ、みかん缶詰をのせて飾る。
粉寒天	１ｇ	
水	４０ｃｃ	
砂糖	大さじ１と１／２ （１５ｇ）	
牛乳	７０ｃｃ	
☆夜空ゼリー☆		
粉寒天	０．５ｇ	
水	４５ｃｃ	
ブルーハワイアン かき氷シロップ	１５ｃｃ （大さじ１）	
☆トッピング☆		
ホイップクリーム	適量	
さくらんぼ缶詰	１個	
みかん缶詰	３０ｇ	

（子ども１人分：エネルギー65ｋcal・たんぱく質 1.0ｇ・脂質 2.0ｇ・カルシウム 29ｍｇ）

【ひと月早い　七夕メニュー】

八幡浜市では七夕を８月に行う地域が多いですが、７月７日もなんとなく夜空が気になります。
今日のメニューは川之石保育所から、おやつの「天の川ゼリー」です。
この日のメニューは、七夕を意識して、ピーマンやパプリカを短冊に見立てたかき揚げ、さっぱりしたきゅうりの酢の物、天の川に見立てたそうめんとお星さまのようなオクラのすまし汁、すいかでした。

おやつの「天の川ゼリー」は、白とブルーの２色ゼリーで七夕の夜空をイメージできるかな？
お家にある、かき氷のシロップで、いろんな色のきらきらしたゼリーを作ってみてくださいね！