

フルーツオレンジかん

(1人分)
エネルギー65 kcal
たんぱく質 0.4 g

(主材料) みかん・パイン
寒天
(調理時間) 30分
※冷やす時間除く

❖暑い夏にぴったりの冷たいおやつです！好きな果物を入れてアレンジもできます。❖

《材料・分量》 子ども 6人分 (おとな 約4人分)

*分量は廃棄量を含みます。

寒天(粉)	1.8g (約小さじ1)	みかん缶詰	90g
水	180ml	パイン缶詰	90g
オレンジジュース果汁 100%	120ml	シロップ	* 上白糖 24g
上白糖	30g	水	* 水 150ml

※調味料については、大量に作る保育園の量なので、ご家庭では加減して下さい。

【 作り方 】 * 子どものお手伝いできそうなところ



①鍋に*印の上白糖と水を火にかけ沸騰させ、上白糖を溶かしシロップを作る。粗熱を取り、冷蔵庫で冷やしておく



パイン缶詰

みかん缶詰

②フルーツ缶はそれぞれ汁気を切り、食べやすい大きさに切り、冷やしておく。
(缶汁は使用しません)



③冷やし固めるのに使用する容器は、あらかじめ水でぬらしておく。



ポイント
寒天は必ず沸騰させ、しっかり煮溶かす！

④別の鍋に分量の寒天と水を入れ、火にかける。かき混ぜながら煮溶かし、吹きこぼれないように火加減を注意しながら、沸騰させる。



⑤分量の上白糖を加え、煮溶かし、火を止めてオレンジジュースを混ぜながら加える。



⑥③の容器に⑤を流し入れ、粗熱が取れたら冷蔵庫で冷やし固める (この時に、一緒に②のフルーツ缶を入れて冷やし固めてもよい)



⑦器にサイコロ状に切った⑥のオレンジ寒天と②のフルーツ缶を盛り合わせる。



出来上がり!

⑧冷やしておいた①のシロップをかける。