

きゅうしょくレシピ

◇かみかみはちみつレモンゼリー◇

【材料】 (給食だと8人分)

① 粉寒天(寒天クックなど) 4g

② 水 400ml

③ 上白糖 大さじ5

・ はちみつ 大さじ1と1/2

・ レモン汁 大さじ2

・ ナタデココ 80g

【作り方】

① 鍋に①の材料を入れて火にかけ、沸騰させる。

② ①にはちみつを加えて、溶かす。

③ 火を止めて、レモン果汁を加えて混ぜる。

④ ナタデココを入れたカップに③を注ぎ、冷蔵庫で冷やし固める。(1～2時間くらい)



ゼリーもよく噛んで、食べてもらおうと「かみかみメニュー」として提供しました。

ナタデココの代わりに缶詰のフ

ルーツを入れてもおいしいです★

