

10月のおすすめメニュー(中学校 23日、小学校 24日実施)

～メニュー～

・牛乳 ・パン

・チキンのブラウンシチュー

・ひじきサラダ ・コスモスゼリー

秋の陽気になってきました。シチューは秋においしく食べられるきのこなどの具材がたっぷり入っています。

ゼリーは、ピンク色のアセロラゼリーとオレンジ色のオレンジゼリーを混ぜて、秋の花「コスモス」をイメージしました。ぜひご家庭でも作ってみてください。



「コスモスゼリー」(4人分)

(材料)

| | |
|----------|------|
| 寒天 | 5g |
| 水 | 200g |
| 砂糖 | 50g |
| オレンジジュース | 50g |
| アセロラジュース | 50g |
| アロエ | 150g |
| ヨーグルト | 100g |

(作り方)

1. 分量の半分の寒天と水を火にかける。
2. 寒天が溶けたら、分量の半分の砂糖を加える。
3. 砂糖が溶けたら温めたオレンジジュースを加え、火を止める。
4. 型に流し入れて、冷やし固める。
5. 1～4と同じ工程でアセロラゼリーも作る。
6. 2種類のゼリーを角切りにする。
7. アロエ、ヨーグルト、6を混ぜ合わせる。

レシピを紹介!