

はちみつゼリー

エネルギー：39kcal、炭水化物：10.5g(1個分)

材料 (5個分)

水(1)	120ml
粉寒天	小さじ1
砂糖	大さじ3
ハチミツ	大さじ1強
水(2)	140ml
レモン果汁	小さじ2
プリンカップ	5個

給食では
坂戸のはちみつを
使用しました♪



作り方

- ① 鍋に水(1)を入れ、粉寒天を静かに入れる。
加熱し、よくかき混ぜて煮溶かす。
- ② ①に砂糖、ハチミツ、水(2)を加え、煮溶かす。
- ③ ②にレモン果汁を合わせる。
- ④ ③をプリンカップに注ぎ、冷蔵庫で冷やし固める。

給食の献立例

- 牛乳
- 焼き鳥丼
- けんちん汁
- 坂戸はちみつゼリー

* 中学校で11月に提供しました。

