

# いただきます ごちそうさま



7月にはいり、日も長くなって、夏に向かっているなあ、と感じられる今日この頃です。  
最近では、関東ですでに30℃を超える日もあるようです。今年も暑い夏になりそうですね。  
さて、本日は夏のおやつにぴったりな、フルーツゼリーを作ります。

フルーツを金魚の形にかたどってゼリーの中に泳がせました。スプーンですくってお召し上がり下さい(\*^\_^\*)

\*お願い\*クッキングの後は試食用にお家へのお持ち帰りをお願いしています。ぜひお子様の頑張りを味わっていただけると嬉しいです。また、食中毒予防のためにも、必ず冷蔵保存の上、当日中のご試食をお願いいたします。

## 今月の食育情報

### 旬の食材 梅



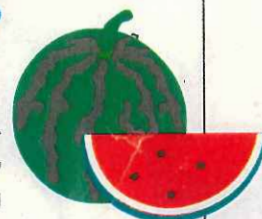
疲労回復や殺菌効果があり、夏に欠かせない梅。中国が原産で、日本には平安時代に入ってきたと言われています。昔は、おかずではなく薬として扱われていました。梅雨の前後の初夏に出回りますが、旬が過ぎるのが早いので、梅干し、梅ジュースなどを手作りしたい場合は、用途に合った梅がお店に並ぶ時期をよく確認しましょう。

### 食育クイズ

Q すいかに含まれる水分はどれくらい?

①70% ②80% ③90%

A 正解は③。90%以上が水分です。その果汁には、ベータカロテンやビタミン B6、カリウム、リコピンなどの栄養が含まれていますが、利尿作用が高く、体内のミネラルを排出する働きもあるので、食べ過ぎには注意を。



### 本日のレシピ紹介

## 金魚すくいゼリー

■材料 (4人分) ■

#### ★寒天ゼリー★

粉末寒天…1袋 (4g)

水…500cc

砂糖…50g (甘さはお好みで調整)

レモン汁…5g (小さじ1)

レモン汁を加えると爽やかな味に♪

#### ★フルーツ★

すいか…適量

(いちごでも可)

キウイ…適量

バナナ…適量

パイナップル…適量

※お好みのフルーツでOK

金魚をぶどうジュースゼリーにしてもおいしいですよ



■作り方■

#### ★寒天ゼリー★

【1】粉寒天に水を少しずつ加えだまにならないように混ぜ合わせる。

【2】【1】を火にかけてかきまぜながら煮溶かす。

【3】沸騰させ2分ほどかきまぜ、砂糖を加えて煮溶かし火を止める。



#### ★フルーツ★

【1】すいか(いちご)など赤いフルーツを魚の型抜きでぬく。

フルーツがない場合は、ぶどうジュースやアセロラジュースなどでつくったゼリーを型抜きすると良いです。

(材料: 粉寒天4g、ジュース400cc、砂糖はなくても可、寒天ゼリーの要領でつくる)



【2】キウイ、バナナ、パイナップルは四角に切る。

#### ★金魚鉢のフルーツゼリー★

【1】透明な器に金魚型のフルーツ以外のフルーツを入れる。

【2】寒天ゼリーを流し入れる。

【3】金魚型のフルーツを浮かべる。

【4】冷蔵庫で冷やす。



本日の「まごわやさしい」…「わ(わかめなどの海藻)」→「寒天」寒天は海藻です(^\_^)v