



# お家で給食レシピ



今回は、デザート編です。子どもたちに大人気の「黒みつかん」と「ミックスフルーツ」を紹介합니다。簡単に作ることができるので、ぜひお家で子どもたちと一緒にチャレンジしてみてくださいね。

## ☆No.10 【 黒みつかん 】

★材料名	★分量 (4人分)
・含蜜糖	35g
・粉寒天	1g
・水	200g
・◆きな粉	7.5g
・◆砂糖 (上白)	3g
・◆食塩	0.05g



### 【 作り方 】

- ① 水に粉寒天を加えよく混ぜてから、点火し、沸騰後、完全に溶けるまで煮る。
- ② 含蜜糖を加え、煮る。
- ③ バットに流し入れて、粗熱がとれたら冷蔵庫に入れる。
- ④ きな粉・砂糖・食塩を混ぜ合わせ、切り分けた黒みつかんにかける。

## ☆No.11 【 ミックスフルーツ 】

★材料名	★分量 (4人分)
・黄桃 (缶)	100g
・みかん (缶)	100g
・パイナップル (缶)	100g
・◆砂糖 (上白)	10g
・◆水	100g

※フルーツは好きなもので可。



### 【 作り方 】

- ① ◆でシロップを作る。
- ② 缶詰をザルにあける。
- ③ フルーツをシロップであえる。