



## かりん寒天

<材料・・・おとな4人分>

- |   |           |               |
|---|-----------|---------------|
| A | かりん（マルメロ） | ・40g          |
|   | 水         | ・・・60cc       |
|   | 上白糖       | ・・・16g（大さじ2弱） |
| B | 水         | ・・・140cc      |
|   | 棒寒天       | ・・・3g（1/3本）   |
|   | 上白糖       | ・・・25g（大さじ3）  |
|   | レモン果汁     | ・・・14g（大さじ1）  |

<作り方>

- ① かりんの芯をとり1/8にカットして、薄切りにする。
- ② かりんをAの水と上白糖で煮て、かりんとシロップに分けておく。
- ③ 棒寒天を分量外の水で戻し、しぼって細かくちぎり、Bの水と合わせて煮溶かす。
- ④ 寒天がしっかりと溶けて一煮立ちしたら、Bの上白糖と②のシロップを加え、もう一煮立ちさせる。
- ⑤ 火を止めたらレモン果汁を加える。
- ⑥ 器に②のかりんを入れ、⑤を注ぎ冷やす。

### —おとな1人分の栄養価—

エネルギー	43 kcal
たんぱく質	0.0 g
脂質	0.0 g
塩分	0.0 g

諏訪市の特産品、「かりん」の食文化を子どもたちに伝えるために、学校給食に取り入れている献立です♪

