

がっこうきゅうしょく
★学校給食レシピ★
あんにな つく がた
フルーツ杏仁の作り方

〈材料 1人分〉※大量に作る給食の1人分量です。お好みに合わせてご家庭で調整が必要です。

■具の材料

- ・みかん缶…15g
- ・バナナ…10g

※フルーツ缶は冷蔵庫で冷やしておく

■シロップの材料

- ・砂糖…6g
- ・水…15g
- ・フルーツ缶のシロップ…お好みで



■杏仁豆腐の材料

- ・牛乳…20g
- ・砂糖…6g
- ・水…20g
- ・粉寒天…0.5g
- ・アーモンドエッセンス…0.06g

〈作り方〉

① 杏仁豆腐を作る。

牛乳を湯煎、または電子レンジで温めておく。

鍋に水、粉寒天を入れて、中火で加熱する。沸騰したら弱火にし、混ぜながら2～3分加熱し、火を止める。砂糖を入れて溶かす。その後、牛乳、アーモンドエッセンスを加えて混ぜる。

平らな容器に鍋の中身をあけて、粗熱をとり、ラップをして冷蔵庫で30分以上冷やし固める。固まったら、ひし形に切る。

② シロップを作る。

砂糖、水を鍋に入れて加熱する。よく混ぜてシロップができれば、シロップを耐熱容器に移し、粗熱をとって、冷蔵庫でよく冷やす。

③ みかん缶を開ける。

みかん缶の中のみかんとシロップをザルを使って分ける。この時にシロップはとっておく。

④ バナナを切る。

バナナを5mmくらいの輪切りに切る。変色を防ぐため、残しておいたみかん缶のシロップに切ったバナナをつけておく。

⑤ 杏仁豆腐とバナナとみかんとシロップを和える。

よく冷やした杏仁豆腐と、バナナとみかん、シロップを和える。残しておいた、みかん缶のシロップをお好みで調整して加えて完成！