

# 梨ゼリー(寒天)



柏市立保育園では柏市制70周年を記念し、柏市産の梨を使用したおやつを提供します。

〔分量 約 5人分〕

作りやすい分量で表示してあります。

＜ゼリー液＞

梨(すりおろす)	80g
りんごジュース	200g
粉寒天	2g
砂糖	10g
水	60g

＜コンポート＞

梨	25g
砂糖	1.3g
レモン汁(あれば)	少々
水	20g

《作り方》

＜ゼリー液＞

- ① 梨は皮をむき、すりおろす。
- ② 鍋に水と粉寒天を入れて火にかけて、かき混ぜながらよく煮溶かす。
- ③ ①と、りんごジュース、砂糖を加え、かるく混ぜながら3分程度煮る。
- ④ 粗熱をとって型に流し、一度軽くかき混ぜてから、冷蔵庫で冷やし固める。



＜コンポート＞

- ① 梨は皮をむき、うすくくし形に切る。
- ② 鍋に梨、砂糖、水、レモン汁を入れ、中火で梨が透きとおるまで煮る。
- ③ 固まったゼリーの上にコンポートを飾る。



～ポイント～

- ・粉寒天はよく煮溶かさないと、固まりにくい場合があります。②で必ず沸騰させましょう。
- ・寒天はゼラチンに比べ、食感は硬いですが、食物繊維が豊富でお通じもよくなります。
- ・梨以外にも旬の果物で作ってもおいしくできます。