



7月の行事食～七夕～



今年は暑い日が続き7月とは思えないような気温が続きました。水遊びやプールも始まりお水を触ったりバシャバシャと叩いてみたり子ども達は気持ちよさそうに遊んでいました。

7月は涼しげなメニューを意識して水分の多いスイカやゼリーをとりいれました。スイカは食べ慣れていないのか残す子どももいましたが、ゼリーは人気のメニューですぐ「おかわり！！」という声が聞こえてきました。



七夕は星をイメージしたそうめんを
作りました！「つるつるだ～♪」
と
喜んで食べていました。



七夕では【きらきら星】を歌ったのでおやつの星ゼリーを「きらきら！」と指さして嬉しそうに教えてくれました。

【七夕ゼリー】

＜材料＞大人3～4人分

- ・カルピス(原液) : 80ml
- ・水 : 250ml
- ・砂糖 : 5g
- ・ゼラチン : 2g
- ・みかん缶 : 1/2缶
- ・みかんジュース(100%) : 150ml
- ・砂糖 : 5g
- ・寒天 : 2g



☆みかん缶は適量ご使用ください。
余った場合はきゅうりとワカメの酢の物に入
と酸味が苦手な子どもも食べやすくなります
☆ゼラチン、寒天は使用するものの分量を確認
調整してください。

＜作り方＞カルピスゼリー

- ①ゼラチンは分量外の水(大さじ1～)を加えてふやかしておく。
- ②カルピスは分量の水と砂糖を加えて砂糖が溶けるまでよく混ぜておく。
- ③①のゼラチンは電子レンジで温めるか湯煎にかけて粉っぽさがなくなるまでと溶かしながよく混ぜる。
※沸騰させると固まりにくくなるため様子を見ながら溶かしていく。
- ④②の液体に③の溶けたゼラチンを加えてよく混ぜみかん缶を加える。冷蔵庫で冷やす。

星のみかんゼリー

- ①鍋にみかんジュース、砂糖を加えてよく混ぜておく。
- ②寒天を加えてよく混ぜ沸騰するまでよく加熱する。
- ③バットに流し冷蔵庫で冷やす。
※後で型抜きするためボウルではなく平たいバットが型抜きしやすい。
- ④星型で型抜きをし、カルピスゼリーに盛り付けて完成。