

全粥でひし餅風ゼリー ～ひな祭りレシピ～



■材料(1人分)

全粥	90g	スルーパートナー	全体量に対して1%(計算上1.0g)
おかゆヘルパー	全粥に対して0.5%(計算上0.5g)	抹茶	ごく少量
砂糖	8g	食紅	ごく少量

■作り方

- ① ミキサーに全粥とおかゆヘルパーを入れ、しっかりと攪拌し、砂糖を加えてさらに攪拌する。
- ② ①のペーストの重さを量り、均等に3つに分け、それぞれの重さに対して1%のスルーパートナーを量っておく。
- ③ ②のうち一つは色を付けずに、残りの二つにそれぞれ抹茶と食紅を加えて薄く色を付ける。
- ④ ③の緑色のペーストを80℃以上に加熱し、②のスルーパートナーを加えて泡立て器で手早くかき混ぜる。
- ⑤ 器に④を流し入れて、冷やし固める。
- ⑥ ⑤がしっかりと固まる前に、色を付けない白色のペーストを80℃以上に加熱し、②のスルーパートナーを加えて、泡立て器で手早くかき混ぜ、⑤の上に静かに流し、冷やし固める。
- ⑦ ⑥がしっかりと固まる前に、ピンク色のペーストを80℃以上に加熱し、②のスルーパートナーを加えて泡立て器で手早くかき混ぜ、⑥の上に静かに流し、冷やし固める。

♪ワンポイントアドバイス

- ひな祭りの行事食におすすめです。
- 白色とピンク色のゼリー液を流し入れるときは、先に入れたゼリーがしっかりと固まらない状態で次のゼリー液を流すと、ゼリー同士がくっつきやすくなります。
- 作りやすい分量で作り、ひし形に切り分けるのもおすすめです。

■ご注意

出来上りのゼリーのかたさは、使用するおかゆの種類(水分量や味付け)、喫食時のゼリーの温度などによっても異なります。召し上がる方の状態に合わせて、スルーパートナーの使用量を調整してお使いください。

■使用商品



おかゆヘルパー



スルーパートナー

栄養成分値(1人分)

エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	脂質 (g)	炭水化物 (g)
99	1.0	0.1	23.4
ナトリウム (mg)	カリウム (mg)	リン (mg)	食塩相当量 (g)
9	14	13	0

日本食品標準成分表 2010 で計算