



このコーナーでは、毎月の献立の中から子どもたちに人気のメニューや保護者の方からリクエストのあったメニューのレシピをご紹介します。

今回ご紹介するメニュー1つ目は、**オレンジムース**です！
しっかり泡立てた生クリームを丁寧に混ぜ込むことでふわふわのムースになります。
オレンジとヨーグルトの相性も良く子どもたちから人気のメニューです！

【 材料（5人分） 】

○ゼラチン	5g	○砂糖	40g
○水	35ml	○100%オレンジジュース	125ml
○無糖ヨーグルト	150g	○生クリーム	75ml

【 作り方 】

- ① ゼラチンを分量の水で十分に吸収させ、電子レンジで加熱し溶かす。
(ご家庭のレンジによって加熱時間が異なるため、様子を見ながら加熱をしてください)
- ② 生クリームを角が立つ直前の固さになるまで泡立てる。
- ③ ヨーグルトに砂糖を加えてよく混ぜる。
- ④ ③に粗熱をとった①を少しずつ加えてよく混ぜる。
- ⑤ ④にオレンジジュースを加えてよく混ぜる。
- ⑥ ⑤に②を加え、泡をつぶさないように丁寧に混ぜる。
- ⑦ カップに入れ冷蔵庫で2時間冷やし固めて完成。



2つ目のご紹介メニューは、**ごまきゅうり**です！

子どもたちが大好きなきゅうりをたっぷり使い、お酢を加えることでさっぱりとした味付けにしております。ごまの風味も良く、煮物や中華風のおかずと相性が良いです◎

【 材料（5人分） 】

○きゅうり	4本
○にんじん	1/2本
○塩	少々
○すりごま	大さじ1
○酢	大さじ1
○しょうゆ	大さじ1
○砂糖	小さじ2

【 作り方 】

- ① 千切りにしたにんじんを柔らかくなるまで煮て、冷水で冷やしておく。
- ② きゅうりを輪切りにし、塩もみしておく。
- ③ 酢、しょうゆ、砂糖を混ぜ合わせ調味液を作る。
- ④ 水切りをしたにんじんときゅうりを合わせ、すりごまと③の調味液で味付けをして完成。

