



守山区

エリア支援保育所だより



令和3年8月 第3号

暑さが本格的となり夏本番ですね。暑いときはつるっとしたものが食べやすいですよ。そんな時に、喉通りがよく、家で簡単に作れる手作りゼリーはいかがですか？ゼラチンや寒天で作ることは多いと思いますが、今回はさらに簡単に作れる「アガー」を使ったフルーツゼリーをご紹介します。「アガー」とは海藻などの植物の抽出物から作られる無味無臭のもので、ゼリーを作ると透明度が高く、ゼラチンや寒天より柔らかい、なめらかな食感に仕上がります。少し大型のスーパーやネットスーパーで購入できますよ♪よろしければお試しください！



保育園で人気の簡単おやつレシピ紹介



フルーツゼリー

＜材料＞（3歳未満児 4人分）

- ・100%果物ジュース……120g
- ・アガー……6g
- ・砂糖……24g
- ・水……100g

*果物ジュースはりんご、オレンジ、ブドウなどお好みのものをお試しください



- ①アガーと砂糖をよく混ぜておく。
- ②水に①を入れて、混ぜながら火にかける。
- ③沸騰したら火を止めて、ジュースを加えてよくかき混ぜる。
- ④型に流し入れ固めて、できあがり。



- ・アガーは**ぶくぶくと泡が出てくるまで沸騰させる**のがポイントです
- ・常温で**固まります**。固まった後も、再度火にかけるとすぐに溶けます
- ・いろいろな味のゼリーを作り、それぞれサイコロ状に切って盛り付けると、食べやすく、見た目にも楽しいカラフルゼリーになります

～作ってみました！～

柔らかいので0歳の子でも食べやすいと思います！歯ごたえが欲しい場合はアガーを増やしてみると良いですよ。

◆お問い合わせ・相談◆

【月～金 9:00～17:00（祝日・年末年始を除く）】

- 守山保育園エリア支援保育所 TEL 791-5318
- 瀬古保育園エリア支援保育所 TEL 793-3707
- 小幡保育園エリア支援保育所 TEL 791-1323
- 大森保育園エリア支援保育所 TEL 798-2212

★エリア支援保育所だよりは毎月発行しています。

★今月は大森保育園が担当しました。次号の担当は瀬古保育園です。



★各保育所で、相談ができます。子育て情報も紹介しています。