



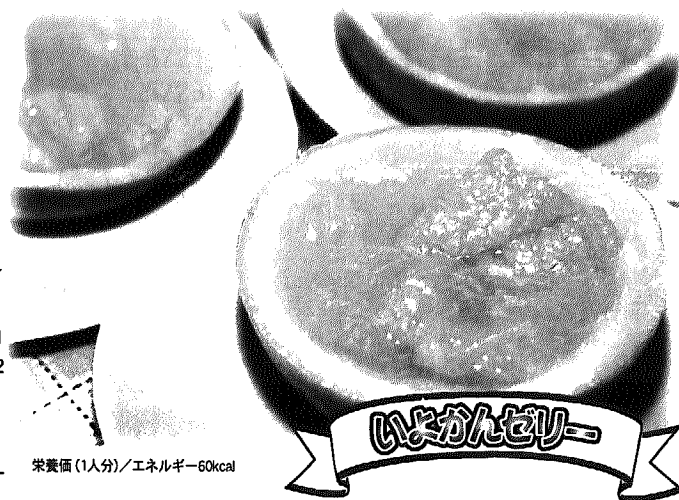
いろいろな種類の柑橘類が出回ってきました。いよいよ春本番といった感じです。今回は旬の果物を器にしたフルーツゼリーを紹介します。

■材 料 (6個分)

- |              |                  |
|--------------|------------------|
| 粉寒天 ……………1g  | オレンジリキュール ……小さじ1 |
| 水 ……………100cc | レモン汁 ……………小さじ1~2 |
| 砂糖 ……………30g  |                  |
| いよかん ……………5個 |                  |

■作り方

- ①いよかん3個は横に2つに切って果汁(300cc)を絞り、器にします。
- ②残りの2個は皮をむき、果肉を食べやすい大きさに切ります。
- ③鍋に水、粉寒天を入れて火にかけ、かき混ぜながら煮溶かします。1分半くらい沸騰させ、砂糖を加え溶かします。
- ④火からおろし、果汁、果肉、オレンジリキュール、レモン汁を加え混ぜます。
- ⑤少しとろみがついたら①の器に流し入れ、冷やし固めます。



栄養価(1人分)/エネルギー=60kcal



寒天をつかったゼリーです。独特の歯ごたえが苦手という人もいるようですが、今回は寒天の量を加減することで、口当たりもやわらかく、ツルリとしたのどごしが楽しめます。

また、寒天の原料は海草ですので、ローエネルギーで食物繊維もあり、健康づくりにはもってこいの食品です。今回はいよかんを使いまわりましたが、オレンジ・ネーブル・甘夏でもおいしくできると思います。



# 第53回卒業証書授与式



やわらかな春の日差しが、旅立つ児童を一層まぶしくつつみこんだ先月23日、村内の小学校で卒業式が行われ、岩室小学校 71名(男子31名・女子40名)、和納小学校62名(男子33名・女子29名)の卒業生は、それぞれ6年間の思い出とともに学舎を後にしました。

