

# なすのゼリー

7月

1 週目



## 材料 (4人分)

なす	中3個
砂糖	100g
赤ワイン	100cc
レモン汁	50cc
ゼラチン	5g (大きじ3の水でふやかしておく)
ミント葉	適量

## 作り方

- ① なすは皮をむき、縦十文字、横半分になり、水にさらしてやわらかくなるまでゆでる。
- ② やわらかくなったなら、ゆで汁を捨てる。砂糖・赤ワインを入れ、中火で煮る。仕上げにレモン汁を入れる。
- ③ 煮上がったなすを器に入れ、煮汁200ccにふやかしたゼラチンをよく混ぜて器に流し入れ冷やし固め、ミントの葉を添える。

## 食育ばなし

### 〈なす〉

露地栽培では7月～10月が旬の代表的な夏野菜です。

京都府内の主な産地:京田辺・長岡京・向日・京都市

### 〈料理のこと〉

なすは、いろいろな食べ方ができるので、ゼリーにもチャレンジを！子どもたち用には、りんごジュース等を使ってどうぞ。

## 1人分栄養価

エネルギー	128kcal	炭水化物	28.2g
たんぱく質	0.7g	カルシウム	13mg
脂質	0.1g	塩分	0g

