

# ● おかしな目玉焼き

## 栄養成分 1人分

エネルギー	85kcal
たんぱく質	1.6g
カルシウム	47mg
食塩相当量	0g



## 材料 4人分

### 【白身用ミルクゼリー】

粉かんてん	1g
牛乳	160ml
砂糖	15g

### 【黄身用果物】

黄桃またはあんずのシロップ漬け(缶詰め。半分に切ってある物)	4個
--------------------------------	----

## 作り方

- 1 鍋に【白身用ミルクゼリー】の材料を入れ、混ぜながら砂糖が溶けるまで火にかけ、沸騰してから弱火で1~2分ほど煮て寒天を完全に溶かして火を止めます。
- 2 粗熱が取れて少しとろりとしてきたら4枚の皿に円形に(目玉焼きの白身のように)流し、中央に黄桃のをのせます(ここでミルクゼリーを黄桃の表面に少しかけるとリアルな目玉焼きが表現できます)。冷蔵庫で冷やし固めます。

## レシピ考案者

東京都文京区小学校栄養士

松丸 奨先生

勤務する学校の給食では、すっかりおなじみのデザートです。「目玉焼きのように見えるけど、どんな材料で作っているんだろう?」などと思いをめぐらせることも、探求心を育むことにつながると思います。初めて作る時はリアルな目玉焼きに見せかけてお子さんをびっくりさせ、2回目からはお子さんと一緒に作るのも楽しいと思います。アルミケースに作って、お弁当のデザートにするのもおすすめです。