

杏仁豆腐



中華料理ではおなじみのデザート
口当たりがよく、さっぱりといただけます
デザート部門でも大人気です

材料(4人分)		糖水	
牛乳	500cc	水	200cc
粉寒天	5g	砂糖	30g
砂糖	80g		
アーモンドエッセンス	少々		

1・粉寒天を適量の水で
ふやかしておく



2・牛乳に砂糖と1を入れ、
沸騰させながら溶かしたら
アーモンドエッセンスを数滴入れる



3・型に2を流し込み
固まるまで置いておく



4・水と砂糖をあわせ沸騰させ
冷まし、糖水を作っておく



5・固まった3をひし形に切る



6・4と5を合わせて
出来上がり



給食では食物繊維が豊富な寒天を使い、ゼリーやレアチーズケーキなども作ります。
メニューによって寒天の量を考え、やわらかさを調節する工夫をしています。
杏仁豆腐だけでも瑞江中学校ではご紹介した型に流し込んで固め切るメニューと
エバミルクを入れてこくを出し、とろとろに仕上げるメニューと二種類あります。
常に新メニューを考え、生徒のためにおいしいデザートを提供しています。

ポイント

粉寒天は水でふやかしておくことで、簡単に溶けてだまになりません
アーモンドエッセンスは火を止めてから入れましょう。香りが良く仕上がります
給食では栄養価を考えて、色々な果物を入れます。ご家庭ではお好みで
工夫してみましょう