

献立名	フルーツポンチ赤しそシロップ	
	調理のポイント	
	<ul style="list-style-type: none"> <li>赤しそを煮出しエキスを作るときは、ごく薄く物足りないくらいの色で留めます。(変色防止のため)</li> <li>果物に赤しそシロップを混ぜると赤しそのピンク色が紫色に変化してしまうので、食べる直前に赤しそシロップと果物を和えます。</li> </ul>	
地場産物の紹介	<p>赤しその生産地としては、碧南市は県内一の生産地です。多くは梅干しの色づけとして使用されるため、碧南市の赤しそは、家庭で軸取り作業が簡単にできるように葉の上部だけを刈り取り、軸を短めに収穫するのが特徴です。碧南市では赤しそを梅干しの色づけだけではなく、ジュースの材料としても使用します。赤しそを煮出したエキスは、レモン果汁や酢などの酸性の強いものを入れるとくすんだ紫色からピンク色に変わり、とても華やかな色になります。その色を生かし、フルーツポンチのシロップを作りました。</p>	

材料名	分量 (4人分)	作り方
<ul style="list-style-type: none"> <li>黄桃ダイスシラップ漬け</li> <li>白玉もち団子</li> <li><u>赤しそ</u></li> <li>上白糖</li> <li>レモン果汁</li> <li>水</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>200g</li> <li>100g</li> <li>3.5g</li> <li>26g</li> <li>8g</li> <li>50g</li> </ul>	<ol style="list-style-type: none"> <li>赤しそは洗浄し、だし袋に入れる。</li> <li>沸騰したお湯に①を入れ、湯がほんのり色づいたら赤しそを取り出す。</li> <li>赤しそを取り出したエキスに上白糖・レモン果汁を入れ、赤しそシロップを作り、冷却する。</li> <li>黄桃ダイスシラップ漬けはシロップをしっかりきり、白玉もち団子と混ぜる。</li> <li>食べる直前に、④と赤しそシロップを混ぜる。</li> </ol>

※二重下線は地場産物です。

【栄養価 (1人分)】

エネルギー	たんぱく質	脂質	カルシウム	鉄	ビタミンA	ビタミン	ビタミンB2	ビタミンC	食物繊維	食塩
kcal	g	g	mg	mg	μg	B1 mg	mg	mg	g	g
125	1.0	0.2	5	0.2	18	0.02	0.01	2	0.9	0

※中学生の給食量を目安にしています。