

# 1日2食は3皿運動 ~1・2・3でバランスごはん~

これが基本の3皿です!



野菜・海藻・きのこなど  
を使った料理

3皿め 副菜



肉・魚・卵・大豆製品など

2皿め 主菜

1皿め 主食  
ごはん・パン・麺類など



3皿め 副菜  
具たくさんの汁物など



1杯で簡単に  
主菜や副菜が  
そろいます



過去のレシピは  
コチラ



## 紫陽花ゼリー

紫色のゼリーを  
サイコロ状に切って  
紫陽花に  
見立てました



### 【作り方】

- ① 鍋に分量の水と寒天を入れ、火にかけて混ぜながら、沸騰させ2分くらい加熱し、しっかり寒天を溶かす。
- ② ①に砂糖を混ぜ、砂糖が溶けたら火を止める。
- ③ ②にぶどうジュース(冷えていたら室温に戻しておく)を入れよく混ぜ、バットなどに流し入れ冷蔵庫で冷やし固める。
- ④ 固まった③をサイコロ状に切り、器に盛り付け、砂糖を混ぜたヨーグルトを上を飾る。

★保育園の6月のおやつ定番です!

### 【材料】(10個分)

- 粉寒天・・・・・・・・・・4g(1袋)
- ぶどうジュース(果汁100%)  
・・・・・・・・500ml
- 水・・・・・・・・・・340ml
- 砂糖・・・・・・・・・・50g
- 〔 プレーンヨーグルト・・・50g  
砂糖・・・・・・・・・・10g



お問い合わせ  
松本市 こども部 保育課  
電話33-9857(直通)