

2004年 カリフォルニア・レーズンを使った  
イタリアンテイストの給食メニューアイデアセミナー



## レーズンキューブゼリー ヨーグルトソース California Raisin Cube Jelly with Yogurt Sauce

講師：日高良実氏（「アクアパッツァ」「マンジャ・ペッシェ」総料理長）

### 材料（2人分）

カリフォルニア・レーズン濃縮果汁… 100g  
水…………… 100g  
パールアガー…………… 5g  
プレーンヨーグルト…………… 30g  
グラニュー糖…………… 3g

### 作り方

1. カリフォルニア・レーズン濃縮果汁は同量の水で割り、ナベに入れてわかす。
2. パールアガーを入れてすばやく混ぜ、型に移して冷やす。ヨーグルトに対して1/10の量のグラニュー糖をヨーグルトに入れてよく混ぜ、ソースを作る。
3. 器にゼリーをならべてヨーグルトソースをかけて出来上がり。

※レシピの分量を2人分で計算

栄養価（1人分） ※レーズンを使用しない場合、カリフォルニア・レーズン濃縮果汁の代わりにぶどう濃縮還元ジュースで計算

|             |      | レーズンを<br>使用しない場合 |
|-------------|------|------------------|
| エネルギー（kcal） | 136  | 47               |
| タンパク質（g）    | 1.6  | 0.7              |
| 脂質（g）       | 0.6  | 0.7              |
| 炭水化物（g）     | 38.4 | 10.5             |
| カリウム（mg）    | 117  | 74               |
| 鉄（mg）       | 1.5  | 0.2              |
| レチノール当量（μg） | 5    | 5                |
| ビタミンD（μg）   | 0    | 0                |
| 食物繊維総量（g）   | 0.2  | 0.3              |
| 食塩（g）       | 0    | 0                |



カリフォルニア・レーズン協会