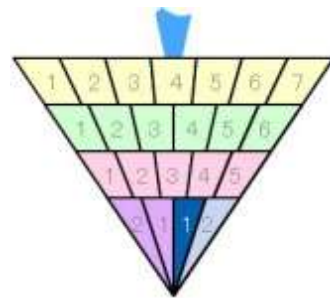


## 大崎上島町



食事バランスガイドでは



## ブルーベリーゼリー

### 【材料（4人分）】

粉寒天…3/4袋

水…1カップ

砂糖…大さじ4

ブルーベリー100%果汁…1カップ

ブルーベリー（果実）…8粒

ミント…少々

### 【作り方】

- ① 鍋に粉寒天と水を振り入れ、2分くらい沸とうさせる。その中に砂糖とブルーベリー果汁を加え混ぜ、火を止め、冷やし固める。
- ② 生のブルーベリー、ミントでトッピングする。

### 《料理のポイント》

ブルーベリーの糖度により、砂糖の量は加減します。

町にはミカン等の果実が生産されており、ブルーベリーゼリーと同じようにそれぞれのゼリーを作ることができます。

### 《特産品》

ブルーベリーは、大崎上島町の特産品で、大崎上島町のブルーベリーは、アントシアニンを日本一多く含んでいるとテレビで紹介されたこともあります。

この特産品を使ったおすすめ料理です。

### 栄養成分（1人分）

エネルギー66kcal, たんぱく質 0.3g, 脂質 0.1g, 炭水化物 17.5g, 塩分 g