

美幌駐屯地ご当地グルメ

「オホーツク流水ゼリー」

～ 極寒のオホーツク海に現れる「流水」をイメージしたデザートゼリー ～

PRポイント

ごつごつとした流水をナタデココ、オホーツクブルーと呼ばれるオホーツク海の色をブルーハワイでイメージし作成しました。

二層に分けて作成しているため、2つの味が楽しめます。隊員からも人気のメニューです。

栄養ポイント

ナタデココには豊富な食物繊維が含まれています。また食事と一緒に提供される美味しいデザートは楽しいお食事の時間を引き立たせる、心の栄養です♥

材料 1人分（自衛隊員の分量です）

【青いゼリー（1層目）】

クールゼリーの素	10g
ブルーハワイシロップ	5g
水	50g

ナタデココ	25g
-------	-----

【白いゼリー（2層目）】

クールゼリーの素	10g
濃縮乳酸菌飲料（カルピス）	10g
水	50g

オホーツク流水ゼリーレシピ



作り方

- 1 ブルーハワイのシロップを溶かしたクールゼリーと濃縮乳酸菌飲料（カルピス）を溶かしたクールゼリーを作ります。
- 2 ブルーハワイを溶かしたクールゼリーをバットなどに流します。
- 3 2が少し固まったところで、ナタデココを散らします。
- 4 カルピスを溶かしたクールゼリーをその上から流します。（2層目になります）
- 5 固まったら完成です♥

💡 カルピスのクールゼリーの温度は、一層目と混ざらないように一層目を少し冷ましてから流すと上手くいきます✿