



おやこでかんたんクッキング ～キャロットゼリー～



前橋市健康増進課

【材料】4人分

粉寒天	2 g
水	150 ml
砂糖	大さじ2
〔にんじん	80 g
ゆで汁	150 ml
100%オレンジジュース	150 ml

管理栄養士からの ワンポイントアドバイス



- にんじんの代わりに、にんじんジュース150mlで代用できます。
- オレンジジュースが入るので、にんじん嫌いでもおいしく食べられます。
- 克服メニューとして挑戦してみよう。

【作り方】

- ① にんじんは多めの水にいれてやわらかく茹でて、にんじんと茹で汁を分ける。茹で汁とにんじんを入れてミキサーにかける。
- ② 粉寒天は、分量の水にいれよく溶かす。かき混ぜながら火にかけ、沸騰したら2分加熱し砂糖を加える。
- ③ 寒天液に①をいれ火にかける。オレンジジュースを加えてひと煮立ちさせて火を止める。
- ④ 型に流して冷やし固め、切り分ける

【1食分の栄養価】

エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	カルシウム	食塩相当量
42	0.4	0.1	10.7	10	0.0
kcal	g	g	g	mg	g