

キャロットゼリー



★作り方★



- ① にんじんの皮をむき、すりおろす
 - ② 鍋に①とジュースを入れ、粉寒天を振り入れクツクツとしたら、1分位煮る。
または耐熱ボウルに①とジュースを入れ、軽くラップをして電子レンジ600W3分半～4分加熱。
 - ③ カップに均等に入れ、冷蔵庫で固まるまでひやす
- ※寒天は常温（40度）でもかたまります

★材料★8号おかずカップ6個分

粉寒天 2g
オレンジジュース1カップ（200cc）
にんじん 50g（小1/2本）

❖食物アレルギーのあるお子さんは材料をよく確認してから作しましょう。

レシピ製作：辻堂子育て支援センター栄養士荒井宏恵

★食育メモ★

寒天の原料は海藻です。カロリーゼロ、食物繊維が豊富な食材です。