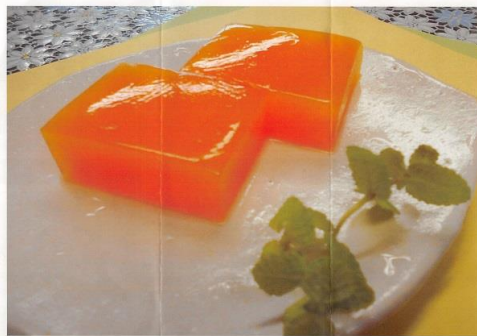


料 理 名		まるでフルーツ?! にんじんゼリー!	
材 料 名	数量 (4人分)	作 り 方	
○にんじん	1 本	① にんじんの皮をむいて薄切りにする。 にんじんをやわらかくなるまで茹でる。 茹でたにんじんはざるに上げて冷ます。 少しの水（分量外）を入れてミキサーにかけて、ペースト状にする。 ② 水 5 0 0 cc に粉寒天を混ぜ入れて、沸騰したらよく溶かして火を止める。 ③ ②の寒天液に、熱いうちに砂糖を入れてしっかり溶かす。 ④ ③で出来た寒天液に①のにんじんペーストとレモン汁を加えて混ぜる。 最後にザルなどで濾して器に流し入れ、表面の気泡を潰して冷蔵庫でよく冷やし、固める。 （バットなどに入れて固めるときは切り分ける。 カップに入れて固めればそのままカップゼリーとして出せる。）	
粉寒天	5 g		
砂糖	7 0 ~ 1 5 0 g (甘さはお好みで)		
○レモン汁	レモン約 1 個半 (約 5 0 ~ 6 0 cc)		
水	5 0 0 cc		
		備考 <出来上がりイメージ・使用したかながわ産食材について> レモン汁はレモンを搾ったものを使うと、とても爽やかなフルーツ味を引き出すことができます。 生レモン汁のおかげでにんじんっぽさが消え、「まるでオレンジ?!」という味と見た目になります。 砂糖を多めで甘くするほどにフルーツっぽさが増しますが、たくさん食べたがる子ども用には砂糖 7 0 g がぎりぎり味を保てる最小限のラインだと思います。	



○かながわ産食材です。

1 人当たりの栄養量 (エネルギー118kcal たんぱく質0.4g)