



キャロットゼリー

◆材 料◆ 4人分

- 人参・・・・・・・・小1本(100g)
- 粉寒天・・・・・・・・1/2袋
- オレンジジュース・・・・200ml
- 砂糖・・・・・・・・大さじ2と1/2



●作り方

- 1 人参を軟らかくゆでて裏ごしする。
- 2 鍋に水 150ml と粉寒天、砂糖を入れ、1～2分沸騰させて完全に煮溶かす。
- 3 2の粗熱がとれたら1の人参とオレンジジュースを加えて冷やし固める。

(1人分 55kcal)

