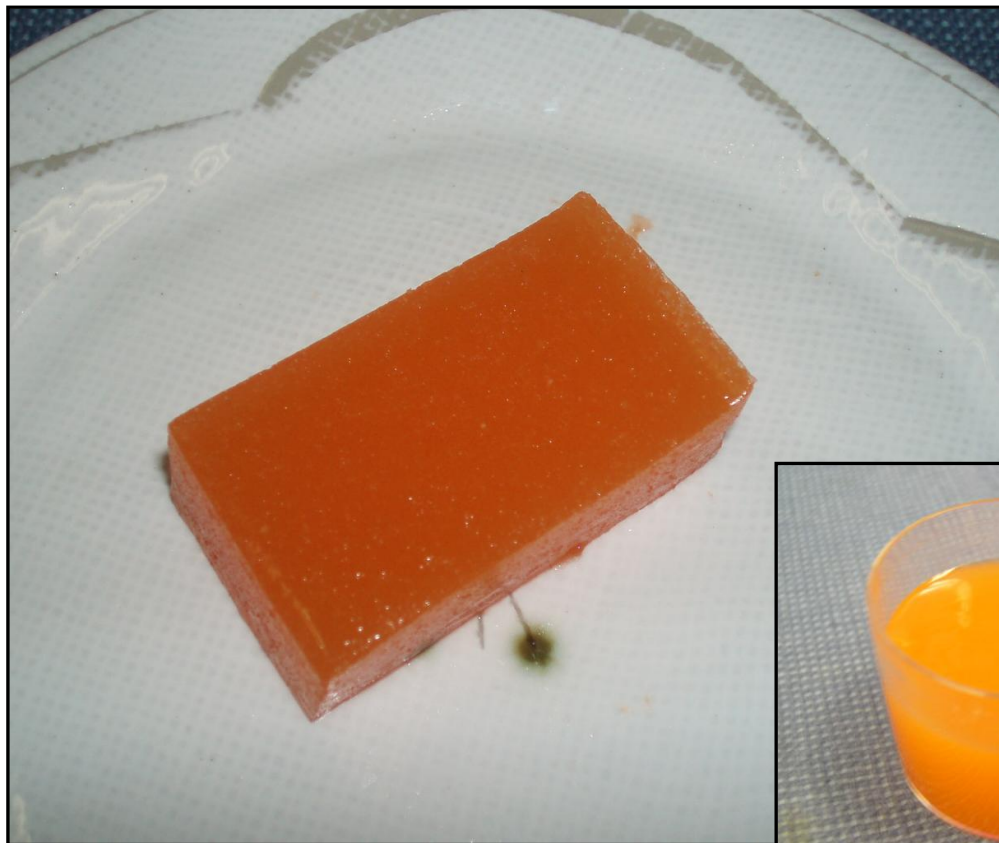


冬野菜をおいしく食べましょう! ……にんじん編

栄養があるのはわかっているけど、にんじんは苦手…という方は、いませんか？

そんな方やお子様には是非試していただきたい…にんじんの自然な色がきれいなデザートです。

《にんじんゼリー》



材料

にんじん…200g
寒天……1.5本
砂糖……190g
レモン汁…50cc
洋酒……大さじ2
水……1.5カップ
湯……1カップ

作り方

- ①にんじんは薄い半月切りにして、茹でる。
- ②寒天をちぎり、1.5カップの水に30分位つけてから、火にかける。寒天が溶けたら砂糖を入れ、とろりとするまで煮る。
- ③レモンを絞る。
- ④茹でたにんじんをミキサーに入れ、湯1カップ、レモン汁、洋酒を加えて4～5分混ぜる。
- ⑤②・④を合わせ、流し箱にいれ、冷やす。

…ひとことポイント…

- ◆ 砂糖・レモン汁・洋酒の量は、お好みで！また、洋酒は、ワインなどお好きな物でどうぞ。
(お子様向けには、洋酒抜きがよいでしょう)
- ◆ ゼリーを型で抜いたり、写真のようにお好きなカップ等に入れて固めても食べやすいです。
- ◆ 寒天は、丁寧に煮溶かして下さい。 (提案者:みちくさ会会員 伊藤敏子)