

つぶつぶにんじんゼリー



給食では短時間でもかたまりやすいよう、寒天を使用していますが、ゼラチンを使用するとぷるぷるとした食感になります。
にんじんの甘味とみかんのつぶつぶを感じながら食べてみてください。

栄養価	エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	脂質 (g)	カルシウム (mg)	塩分 (g)
幼児1人当たり	60	0.5	0.1	12	0

材 料 名	幼児5人分	
	分量	目安量
にんじん	125g	中1本弱
砂糖	30g	大さじ3強
粉寒天	2g	
水	250ml	1と1/4カップ
オレンジジュース	150ml	4/3カップ
レモン汁	7g	小さじ1強
みかん缶	100g	

作り方・ポイント

★分量は大人2人、幼児2人を目安にしているので、作りたい量に合わせて増減してください。

- ①にんじんを大きめに切り、やわらかくゆでる。(レンジで加熱したり、蒸してもよい)
- ②①の水気を切り、熱いうちに砂糖を加えて混ぜて、マッシャーでつぶす。
- ③粉かんてんと水を火にかけ、かんてんを溶かし、沸騰したら火を止める。
- ④③と②を合わせ、オレンジジュース、レモン果汁、つぶしたみかんを加える。
- ⑤型に流し、冷やし固める。