

★夏に負けないメニュー★

野菜ジュースとみかんの寒天ゼリー

(子ども1人分) エネルギー26kcal 食塩相当量0g



砂糖を入れなくても野菜ジュースとシロップでさわやかな甘みのデザートです。

材料、調理工程が少ないお手軽メニューです。

| 【材料】 | (作りやすい分量) |
|--------|-----------|
| 粉寒天 | 4g(小さじ1) |
| 水 | 100ml |
| 野菜ジュース | 400ml |
| みかん(缶) | 200g |
| 缶詰シロップ | 100ml |

<作り方>

- ① みかんを食べやすい大きさに切る。
 - ② 鍋に分量の水と粉寒天を入れかき混ぜ、火にかける。
混ぜながら煮て沸騰したら弱火にして1～2分煮る。
 - ③ 野菜ジュースと缶詰シロップをあわせ、少量ずつ②の鍋に注ぎ入れて火をかけ、混ぜながら再度軽く沸騰させる。
- 注) 冷たい野菜ジュースを一気にいれると固まり始めるため、少量ずつ入れてください。
- ④ 型に①のみかんを並べ、③を流し入れ、冷やし固める。

レシピの分量はおおよそ子ども2人分が大人1人分に相当します。
食材の大きさ、長さはお子さんの成長にあわせて加減してください。