

デザート

人参ミルクゼリー



色あざやかな
野菜を使った
デザートです。

材料:4人分

人参(薄切り)	2/3本(160g)
水(ミキサーに入れる用)	160cc
粉寒天	4g
水(ふやかす用)	大さじ2と1/2
砂糖	大さじ5と1/3
牛乳	240cc

栄養価(1人分)

エネルギー	101kcal
塩分	0.1g

作り方

- ① 鍋に粉寒天と水を入れてふやかしておく。
- ② 別の鍋に人参と、分量外の人参がかぶる位のひたひたの水と塩ひとつまみを入れ煮る。
- ③ 煮えたらザルに上げ、飾り用を少し残し、残りをミキサーに入れ、分量の水を加えてペースト状にする。
- ④ ①に③と砂糖を入れ、良くかき混ぜながら2分位沸騰させ、火を止める。
- ⑤ ④に牛乳を少しずつ加え、よく混ぜ合わせてから器に入れ、冷やし固める。
- ⑥ 固まったら、飾り用人参をみじん切りにして飾る。

ポイント

寒天は沸騰させないと固まりません。(90~100℃で固まります)完全に沸騰させましょう。

主食

主菜

副菜

汁物

常備菜

デザート

デザート

トマトジュースのゼリー



絶品の
おいしさです!

材料:100ccカップ10個分

トマトジュース(無塩)	600cc
オレンジジュース(果汁100%)	400cc
砂糖	150g
ゼラチン	20g
水	120cc

栄養価(1人分)

エネルギー	91kcal
塩分	0.0g

作り方

- ① ゼラチンは水に浸しておく。鍋にトマトジュース・オレンジジュースを加え温めて、砂糖を加えて煮溶かす。
- ② ①の鍋に、浸しておいたゼラチンを入れて煮溶かす。
- ③ ②を容器に入れて、粗熱が取れたら冷蔵庫に入れて冷やし固める。
※好みでコアントロー(お菓子用リキュール)を大さじ1程度加えてもよい。
※少しゆるめの仕上がりのため、十分に冷やすこと。

ポイント

ゼラチンは、沸騰させてしまうと固まりません。(50~60℃で固まります)沸騰させないように注意しましょう。