

# キャロットオレンジ寒天



## 【材料】 2人分

人参	75g
100%オレンジジュース	1/2カップ
（水	1/2カップ
粉寒天	2g
砂糖	25g
レモン汁	小さじ3/4
水（洗い用）	1/4カップ

## 【作り方】

- ①人参は皮つきのまま5ミリ幅の輪切りにし、やわらかくなるまでゆでる。
- ②①とオレンジジュースをミキサーにかける。
- ③水（洗い用）でミキサー内を洗い、②と合わせる。
- ④鍋に水1/2カップと粉寒天を入れ、かき混ぜながら十分煮溶かす。沸いてから1～2分煮た後、砂糖を加えてさらに煮溶かす。
- ⑤④の粗熱がとれたら、③とレモン汁を加え混ぜ、カップに流し冷やし固める。

## 【一人当たりの栄養価】

栄養価	エネルギー	たんぱく質	脂質	カルシウム	食塩相当量
	87kcal	0.4g	0.1g	16mg	0.0g

## ひとくちメモ

○人参が苦手なお子さんにも喜ばれます。