

# ニンジンとみかんのゼリー



## 【材 料 (4 人分)】

- ニンジン . . . . . 100g
- 粉ゼラチン . . . . . 5g
- みかんの果汁 . . . . . 1/2 カップ
- レモン汁 . . . . . 小さじ2
- 砂糖 . . . . . 30g
- イチゴ . . . . . 2 粒

## 【作 り 方】

- ① ゼラチンは水大さじ2にふり入れて、ふやかしておく。
- ② ニンジンは薄切りにし、砂糖30gと水1カップでやわらかくなるまで煮て、①のゼラチンを加え煮溶かす。
- ③ ②にみかんの果汁を加え、ミキサーにかけ、レモン汁を加えて混ぜる。器に入れ、冷蔵庫で1～2時間冷やして固める。
- ④ イチゴを半分に切り上に飾る。

◎レシピ提供 防府市生活改善実行グループ連絡協議会 四葉会