

人参ゼリー



【材料】 プリン型3個分

人参	100g(1/2本)
オレンジジュース (100%)	200cc
粉ゼラチン	1袋(5g)
水	大さじ2

【作り方】

- ①ゼラチンは水でふやかしておく。
- ②鍋に、おろした人参とオレンジジュースを入れて火にかけ、①を加えて溶かし、容器につき分け、冷蔵庫で冷やし固める。

ポイント

野菜のデザートです。
人参はビタミンAの宝庫。
免疫力アップに期待出来ます。

(1個分)

エネルギー (kcal)	たん白質 (g)	カルシウム (mg)	鉄分 (mg)	食物繊維 (g)	食塩 (g)
45	2.3	14	0.1	0.9	0



出典：糸島市健康づくり課 管理栄養士

