

学校給食レシピ紹介

「人参は苦手…。」でも大丈夫！びっくりするほどおいしい！

◇◇◇材料(4人分)◇◇◇

- ・にんじん 40g
- ・パイン缶 スライス1枚
- ・ゼリーの素 48g
- ・水 240cc



◇◇◇作り方◇◇◇

- 1) にんじんを5ミリの厚さに切り、分量の水で茹でる。
- 2) 1) の煮汁ごとミキサーにかける。
- 3) 2) を鍋に戻し、火にかけ沸騰直前に火を止め、ゼリーの素を加え混ぜる。
- 4) 型に流しパインを入れ、流し固める。

No.4 キャロットゼリー (エネルギー: 56kcal)