

～親子で作ってみよう～

にんじんのゼリー

(5個分)

• にんじん	200g
• 水	200ml
• さとう	30g
• 粉ゼラチン	15g
• 水(ゼラチン用)	40ml
• オレンジジュース(100%)	100ml
• 水	200ml



1. にんじんを1cmくらいの厚さに半月切りにし、200mlの水でくつつく煮ます。やわらかくなったら汁ごとミキサーにかけ、にんじんピューレにします。
2. 水200mlを鍋に入れ火にかけ沸騰したら火を止め、さとうを加えます。水で溶いてあったゼラチンを加えよく混ぜ溶かします。
3. にんじんピューレを加え、オレンジジュースを入れます。
4. 型に流し入れて、冷蔵庫で冷やし固めます。



梅雨の空の下ですくすくと太ったにんじんが収穫されています。

カロテンいっぱいのにんじんは栄養も彩りも満点の食材です。

にんじんの甘味により、さとうの加減をしてください。今の季節のにんじんはととても甘いです。

〈や・ち・よ・の・に・ん・じ・ん〉

(Recipe by Setsuko Noda)