

はちみつにんじんゼリー



栄養価(1人分)

エネルギー 126kcal、たんぱく質 3.3g
脂質 0.2g、炭水化物 31.9g
食物繊維 1.6g、食塩相当量 0g

材料(2人分)

にんじん(皮付き)	1/2本(100g)
オレンジジュース	200g
粉ゼラチン	1袋(5g)
水	大きじ2(30g)
はちみつ	大きじ2(42g)

作り方

1. ゼラチンは分量の水でふやかしておく。にんじんは皮付きのまますりおろす。
2. にんじんと半量のオレンジジュースを小鍋に入れ中火で5分程熱し、残りのジュースを加え再度ふつつつするまで加熱する。火を止め1のゼラチンを加えゴムベラでよく混ぜる。
3. 容器にそそぎ冷蔵庫で冷やし固める。食べる直前に大きじ1ずつはちみつをかける。