

料理名（ キャロットゼリー ）



食品名	材料4人分
水	160g
粉寒天	3g
上白糖	30g
にんじん	30g (中 1/5本)
ポッカレモン	6g
スイートワイン(白)	5g

（作り方）

- ① 砂糖と寒天を混ぜ、よく煮溶かす。
- ② にんじんは指でつぶせるぐらいまで柔らかく茹でる。
- ③ 茹でたにんじんとポッカレモン、スイートワインをミキサーでよく攪拌し、寒天液とあわせる。
- ④ バットにそそぎ、少し冷ましたら冷蔵庫で冷やす。

☆料理についてのコメント

にんじんとは思えないほど甘くておいしいデザートです。栄養もあるので、おやつにおすすめです。にんじんによっては柔らかくなりにくいものもあるので、ミキサーを使って調節してください。

