

デザート		【ミルクゼリーの人参ソースかけ】		使用野菜量 <1人分>		30 g			
<材料> 4人分 ・牛乳 200cc ・粉寒天 1.6g ・水 40cc(大さじ2) ・砂糖 小さじ1/2 ・90ccゼリーカップ 4個				・人参 80g(1/3本) ・りんご 60g(1/3個) ・レモン 4cc(小さじ1弱) ・砂糖 大さじ2 ・コアントロー 少々(無くても良い)					
<作り方> 1 粉寒天を少量の水で溶いておく。 2 鍋の中に牛乳と砂糖と1をまぜて煮立て、とけたらゼリーカップに流しこむ。 3 あら熱がとれたら、冷蔵庫で冷やす。 4 りんごをすりおろし、レモン汁を入れる。 5 鍋にすりおろした人参と4を入れて、煮立てる。 6 弱火で15分位煮詰め、砂糖とコアントローを加え、更に弱火で5分位煮詰める。 7 あら熱がとれたら冷蔵庫で冷やす。ミルクゼリーを器に出して人参ソースをかける。									
<1人当たりの栄養価>									
エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	塩分(食塩相当量)	PRしたい栄養素				
127kcal	1.9g	1.9g	25.6g	0g					
コメント				できあがり写真					
・人参ソースは色々な物に使えます。									
作成者の所属									
西東京市									