

にんじんと桃の寒天

(旬の食材：桃)

令和元年 8 月発行

今日は暑い日にピッタリな「にんじんと桃の寒天」のレシピをご紹介します。
桃を加えることで、さっぱりと食べやすい味に仕上がります。

★材料（ゼリー型約 12 個分）★

にんじん・・・200 g

黄桃缶・・・1 個（果肉 230 g，缶汁 180 g）

砂糖・・・20 g

粉寒天・・・4 g

水・・・200ml

にんじんが苦手
なお子さまにも
ぜひどうぞ♪



★作り方★

(1) にんじんはやわらかくゆで、黄桃缶の果肉、缶汁と一緒にミキサーにかける。

(2) 鍋に水と粉寒天を入れてかき混ぜながら火にかけ、沸騰したら火を弱めて、さらに 2 分ほどかき混ぜ、砂糖を入れて煮溶かす。

(3) (1) に (2) の寒天液を入れ、好みの型に入れて冷ます。

★ポイント★

・(2) では、調味料などは加えずに水と粉寒天だけを加熱することで、粉寒天をしっかり煮溶かすことができます。

・バットなどに寒天液を入れて冷まし、お子さまと一緒にクッキー型などで型抜きしても楽しめます。

●問い合わせ●

城南区保健所健康課

Tel:092-831-4261