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)★

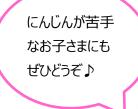
にんじん・・・200 g

黄桃缶···1個(果肉 230g, 缶汁 180g)

砂糖…20g

粉寒天…4 g

水···200ml





★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、お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