

## 人参ゼリー<デザート>



エネルギー 79kcal

塩分 0g

※エネルギー・塩分相当量は1人分です。

### おすすめポイント

にんじんにはβ-カロテンが豊富に含まれています。β-カロテンは体内に吸収されてからビタミンAに変わり、皮膚や粘膜を丈夫にして免疫力を高める効果を発揮します。



阿知須共立病院 栄養科

## 人参ゼリーの作り方

### 材料（2人分）

人参 60g  
オレンジジュース 60g  
粉ゼラチン 2g  
砂糖 16g  
水 40ml  
ホイップクリーム お好みで



- ①人参は皮をむき、適当な大きさに切り、耐熱容器に入れ、ラップをしてレンジ（500W）で5分加熱する。
- ②①の人参のあら熱を取り、オレンジジュースと一緒にミキサーにかける。
- ③鍋で水と砂糖を溶かし、火を止めてゼラチンを入れ溶かす。
- ④③に②を入れて混ぜ合わせ、容器に入れて冷蔵庫で固まるまで冷やす。
- ⑤ゼリーが固まったらお好みでホイップクリームを絞って完成。