

## ＊オレンジ&にんじんゼリーの作り方＊

① にんじん 15g をすりおろし器ですり  
おろす。

② にんじん 15g と水30ml を合わせて、  
鍋で沸騰させる。

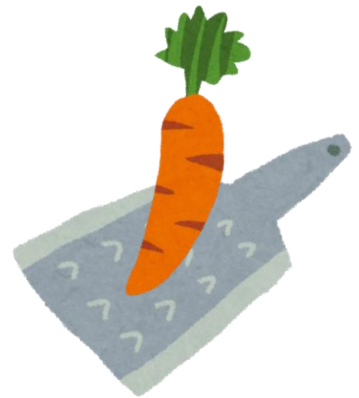
③ ②に寒天1g をいれ、よくかき混ぜなが  
ら、更に沸騰させる。

④ ③に砂糖8g を加える。

⑤ ④の状態で火を止めてから、オレンジ  
ジュース 60g を加える。

⑥ デザートカップにみかん缶10g をい  
れ、⑤を流し入れる。

⑦ 冷蔵庫で冷やし固めて完成。



今回のおやつの栄養価

	エネルギー	たんぱく質	たんすいかぶつ 炭水化物	カルシウム	ビタミンA
てづく 手作りせんべい	193 kcal	5.6g	40g	64mg	100 μg
ゼリー	72 kcal	0.6g	18g	11mg	107 μg

★今回は滝上町産きたほなみ（中力粉）を使用しています。

道の駅で販売しています。

