

## ベジタブル寒天

## ○ 材料(2人分)

粉寒天	2g
水	50cc
野菜ジュース	200cc
キウイ	1/2個
黄桃(缶)	1/2個
ブルーベリー	10個
サイダー	100cc



## ○ 作り方

- ① 鍋に水と粉寒天を入れよく溶かしてから火をつけ、沸騰させる。
- ② 常温に戻した野菜ジュースを①に加え、よく混ぜ合わせて、2~3分加熱する。
- ③ 寒天が溶けたら粗熱を取り、バットなどに流し、冷蔵庫で冷やし固める。
- ④ キウイ、黄桃缶を型抜きし器に盛り付ける。
- ⑤ 固まった③を切り分け④の器に盛り付ける。
- ⑥ サイダーを⑤に静かに注ぎ、ブルーベリーを散らす。

エネルギー

85kcal

たんぱく質

1.4g

食塩相当量

0.0g

大垣市食育推進キャラクター  
ますごめくん