

## 乳酸菌入りにんじんゼリー



### 材料（子ども5人分）

粉寒天	小さじ1弱
水	1/2カップ
湯(煮沸したもの)	1/2カップ
にんじん	1/3本
カルピス	1/4カップ
砂糖	小さじ1

### 作り方

- ① にんじんをいちょう切りにし、やわらかく茹でておく。
- ② 分量のお湯と①をミキサーに入れてドロドロになるまでかける。（湯はにんじんの茹で汁でもよい。）
- ③ 分量の水で粉寒天を1～2分沸騰させて煮溶かし、砂糖を加える。
- ④ ②と③とカルピスを加え、よく混ぜ合わせて型に流して固める。



- ① にんじんの皮を一緒にむいてみよう
- ② 好きな型に入れてみよう

**【子ども1人分栄養価 エネルギー27kcal たんぱく質0.2g 脂質0.0g 食塩相当量0.0g】**

