

おすすめレシピ

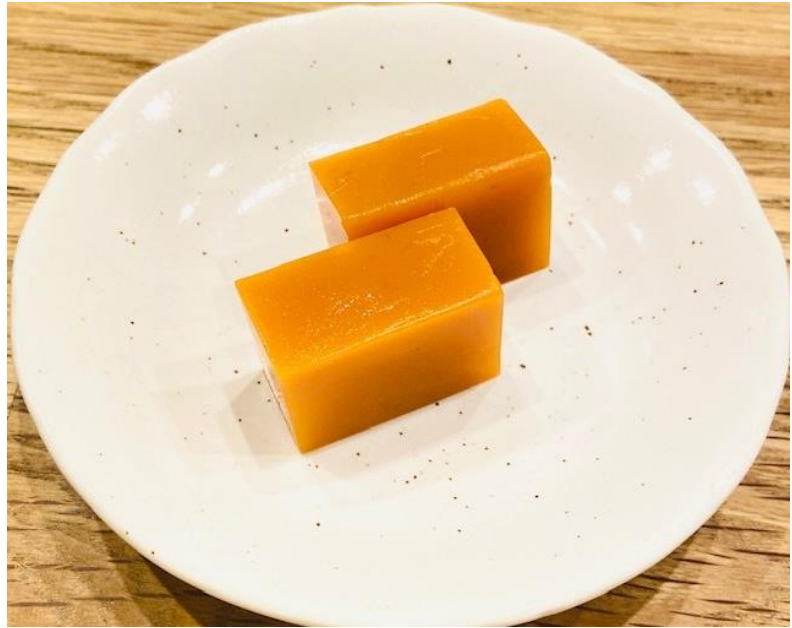
【1人分の栄養価】

エネルギー 66kcal

たんぱく質 2.4g

脂質 0.4g

食塩相当量 1.0g



にんじん羊羹

材料(8～10人分)

にんじんジュース	400ml
粉寒天	4g
砂糖	大さじ2
白あん	250g

作り方

- ① 鍋ににんじんジュースと粉寒天を入れて、中火で混ぜながら火を通す。
- ② 沸騰したら火を弱め、砂糖を加え、混ぜながら1～2分煮る。
- ③ 鍋を火からおろし、白あんを3回に分けて混ぜ合わせる。
- ④ 粗熱が取れたら型に移し、冷蔵庫で冷やし固める。

