



※写真はイメージです。

甘くてさわやかなヘルシーデザート

洋にんじんとみかんのゼリー

材 料 (3人分)

洋にんじん	100g
砂糖	30g
水	1カップ
粉ゼラチン	5g
みかん	3個
レモン汁	小さじ1~2
ミントの葉	お好みで

作り方

1. 洋にんじんはヘタを取ってピーラーで皮をむき、1~2mm幅の輪切りにする。
2. 厚手鍋に1、砂糖、水を入れ、蓋をして熱する。煮立ったら弱火にして10分間、洋にんじんが柔らかくなるまで煮る。
3. 小さめのボウルに水大さじ2(分量外)と粉ゼラチンを入れ、混ぜる。
4. 2に3を加えてよく混ぜて溶かし、そのまま少し冷ます。
5. 4をミキサーにかけてなめらかにする。
6. 5をボウルにあけて、ボウルの底を水につけて冷ます。
7. みかんは半分に切ってレモンしぼりで絞る。
8. 6に7とレモン汁を加え混ぜ、器に入れて冷蔵庫で冷やし固め、お好みでミントの葉を飾る。