

◆野菜ジュースゼリー

栄養価 ～1人分～

エネルギー 65kcal

たんぱく質 0.6g

脂質 0g

炭水化物 15.6g

食塩 0g



材料 ～2人分～

野菜ジュース 100ml

水 45ml

砂糖 9g (大さじ1)

寒天 2g

野菜ジュースは、野菜の量には
カウントされませんが、
おやつにぜひ！



作り方

1. 水と寒天を鍋に入れ、2分間沸騰させる。寒天を完全に溶かした後、砂糖を加える。
2. 火をとめた後、鍋に野菜ジュースを混ぜながら入れる。
3. 耐熱のガラスカップにゆっくりと流し入れた後、あら熱をとり、冷蔵庫で冷し固める。