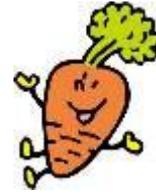


# キャロットゼリー



## 〈材料〉 作りやすい分量

人参	1/2本
オレンジ	
ジュース	450g
粉寒天	1本(4g)
砂糖	40g
水	250g

## 〈作り方〉

- ① 人参は皮をむいてスライスし、飾り用に何枚か星型に抜いておく。
- ② 鍋に星型にした人参・残り的人参・水を入れ、柔らかくなるまで煮る。
- ③ ②の星型人参を小皿にとっておき、残り的人参をゆで汁ごとフードプロセッサーでピューレにする。
- ④ 鍋にオレンジジュースと粉寒天を入れ、火をかけ、沸騰したら弱火にして3分位混ぜながら煮溶かす。砂糖と③のピューレを混ぜて火を止める。
- ⑤ ④を型に流し入れ、表面が固まってきたら、星型人参をのせて冷蔵庫で冷やす。

### ♡コメント

フードプロセッサーのかわりに、人参を生のまますりおろして煮てもOKです。



# ミルクリゾット



## 〈材料〉 作りやすい分量

ごはん	子ども茶碗2杯
鶏ミンチ	50g
人参	1/4本
玉ねぎ	1/2個
しめじ	1/2パック
コンソメ	1個
牛乳	250g
ねぎ	1本
塩	少々
水	300g

## 〈作り方〉

- ① ごはんはザルに入れ、軽く洗い水気を切っておく。
- ② 鍋に小さく切った人参・玉ねぎ・しめじ・水を加え火をかけ、沸騰したら鶏ミンチを箸でほぐしながら入れる。
- ③ ②の材料が柔らかくなったら、①を入れ、コンソメ・牛乳を加えて煮る。
- ④ 最後に小口切りにしたねぎを入れ、塩で味をととのえたらできあがり。

### ♡コメント 具たくさんで朝食にもぴったり！

大人は、鶏ミンチをベーコンにかえても手軽につくれて美味しいですよ。



# キャロットゼリー



材料



人参をスライスし、何枚かを星型に抜きます。



鍋に全部入れて茹でた後、星型だけとっておきます。



鍋に残った水分ごと、ピューレ状にします。

# ミルクリゾット



材料は全部小さく切ります。

ごはんはさっと洗うことで、粘りや塊かたまりができず美味しく仕上がります。

