

キャロットゼリー



材料 2人分

人参	1本
水	200ml
レモン汁	大さじ2
はちみつ	大さじ1
粉ゼラチン	5g
水	大さじ1
無糖ヨーグルト	大さじ1

作り方

- ① ゼラチンを大さじ1の水にふやかしておく。
- ② 人参を細かくきざみゆでる。
- ③ ゆでた人参に水 200ml を加えミキサーにかけ人参ジュースを作る。
- ④ 鍋に③を入れてレモン汁とはちみつを加え火かける。
- ⑤ ①のふやかしたゼラチンを④に入れて溶かす。
- ⑥ とろみが出てきたら器に入れて冷やし固める。
- ⑦ 上に無糖ヨーグルトをかける。