



やさい 野菜ジュース寒天

作成

福知山市毎ベジ推進



チーム栄養士



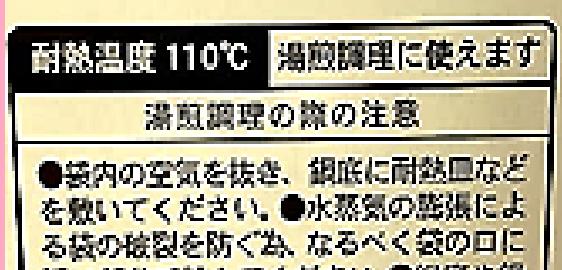
簡単！ポリ袋クッキング
いつでも、どこでも、誰にでも作れる！

かんてん

材 料 (2人分)

野菜ジュース	100ml
くだもの缶 (みかん等)	20g
砂糖	小さじ1
粉寒天	1g

＜使用するポリ袋について＞
「耐熱温度110度」や「湯煎調理に使えます」の記載がある
ものを使いましょう



- 1 ポリ袋(耐熱温度110度以上)に砂糖と粉寒天を入れ、混ぜる
- 2 1に野菜ジュースとみかん缶を加えてよく混ぜる
- 3 ポリ袋の空気をぬき、根本からねじりあげ、上方で結ぶ
- 4 鍋の底に耐熱皿をしき、3と3がかぶるくらいの水を入れて蓋をして火にかける。沸騰してから中火で3分ほどゆでる
- 5 袋のまま冷やし、冷めたら切り分ける

1人分の栄養価

エネルギー	23.5kcal
タンパク質	0.5g
脂質	0.05g
炭水化物	5.8g
食塩相当量	0.0g

他レシピ一覧はこちら

