



野菜ジュース寒天

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！

作成

福岡山市毎ベジ推進

チーム栄養士



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



- ポリ袋(耐熱温度110度以上)に砂糖と粉寒天を入れ、混ぜる
- 1に野菜ジュースとみかん缶を加えてよく混ぜる
- ポリ袋の空気をぬき、根本からねじりあげ、上の方で結ぶ
- 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
- 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

