

野菜ジュースゼリー



- 1人当たり
エネルギー 137kcal
食塩相当量 0.2g

材料（5人分）	
野菜ジュース	200cc
オレンジジュース	200cc
砂糖	大さじ3
粉寒天	2g
水	150cc
ミント	5枚

★ 作り方 ★

- ①鍋に寒天と水を入れ、火にかけます。
ヘラで絶えずかき混ぜ、沸騰したら弱火にして2～3分煮ます。
- ②砂糖を加えて溶かし、野菜ジュースを加え、火からおろします。
- ③グラスに注ぎ、粗熱が取れたら冷蔵庫で冷やし固めます。
- ④ミントを飾って出来上がり。

豆腐花風デザート



- 1人当たり
エネルギー 136kcal
食塩相当量 0.1g

材料（1人分）	
おぼろ豆腐	1/4丁
黒みつ	適宜
きな粉	適宜

★ 作り方 ★

- ①豆腐を器に盛ります。
- ②食べる直前に黒みつ、お好みできな粉をかけて出来上がり。