

★1歳からのオススメおやつ★

にんじんゼリー

材料 《作りやすい分量》

にんじん	…	100g
100%オレンジジュース	…	200ml
水	…	大さじ2
ゼラチン	…	5g



作り方

- ① ボウルにゼラチンと水を入れてふやかしておく。
- ② にんじんの皮をむき、柔らかく茹でてからつぶす。
- ③ 鍋に②とオレンジジュースを加えて沸騰しないように中火で熱し、よく混ぜる。
- ④ ③の火を止めて、①を加えてゼラチンをよく溶かす。
- ⑤ 火からおろして粗熱をとる。
- ⑥ 粗熱が取れたら、器に注いで冷蔵庫で3時間ほど冷やして完成！

