

【キラキラオレンジゼリー】



クラッシュゼリーがキラキラと輝きます！

【栄養価】 (1人分)

エネルギー 76kcal

たんぱく質 1.3g 脂質 0.0g

炭水化物 20.1g 塩分相当量 0.0g

【材料】 (2人分)

- ・100%オレンジジュース 300ml
- ・粉寒天 2g
- ・みかん(缶詰) 飾り用: 8個



【作り方】

- ①鍋にオレンジジュースと粉寒天を入れて混ぜ、火にかけて沸騰後、1~2分加熱する
- ②容器に流し入れ、冷蔵庫で1時間程冷やし固める
- ③固まったらフォークなどでクラッシュし、グラスに入れてみかんをかざる

※ゼラチン使用の場合は、ゼラチン5gを水30mlにふやかし、①で沸騰直前に加えて加熱して溶かす
缶詰のみかんをゼリーの中に加えてもgood!
ジュースはりんごや白ブドウにするのもオススメです

【野菜チップス】



カリッとパリッととした食感が楽しめます

【栄養価】 (1人分)

エネルギー 90kcal

たんぱく質 1.1g 脂質 6.1g

炭水化物 8.1g 塩分相当量 0.03g

【材料】 (3人分)

- ・れんこん 4cm幅(60g)
- ・ごぼう 1/2本(60g)
- ・にんじん 2/3本(60g)
- ・揚げ油 適量



【作り方】

- ①れんこん、にんじんは薄く輪切り切りにする
ごぼうはささがきにする
- ②れんこんとごぼうは10分程度水につけておく
- ③キッチンペーパーで水分をしっかりと除く
- ④揚げ油を熱し、野菜を揚げる

お好みで青のりやカレー粉、塩などをかけるのもオススメです

【もちもちおじゃが】



青のりで風味がアップします！

【栄養価】 (1人分) 1個分

エネルギー 55kcal

たんぱく質 1.1g 脂質 1.6g

炭水化物 9.4g 塩分相当量 0.6g

【材料】 (4人分) 4個分

- ・じゃがいも 中2個(200g)
- ・片栗粉 小さじ2
- ・塩 小さじ1/3
- ・青のり 小さじ1
- ・サラダ油 大さじ1/2



【作り方】

- ①じゃがいもは皮をむき、輪切りにし、茹でて熱いうちに潰す(レンジの場合600wで約3分)
- ②粗熱を取り、片栗粉と塩、青のりを加えて混ぜ、4つに分けて小判型にまとめる
- ③フライパンにサラダ油を入れて熱し、②を片面2~3分ずつ弱火で焼く

お好みでしらす干しを混ぜるとカルシウムがプラスに!
乳アレルギーのない方は粉チーズもオススメです