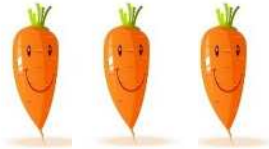


## ひんやりゼリー(2種類)

### 【南瓜ゼリー】

2 個分 (1 個あたり : 90kcal)

材料	量	作り方
かぼちゃ	60 g	① 南瓜は皮と種を取り除いてレンジにかけ、柔らかくなったら潰す。 (茹でてでもよい。) ② ①に砂糖、スキムミルク、牛乳を入れてなめらかにする。 ③ ゼラチンを分量の水にふり入れてふやかし、レンジで10秒加熱して溶かす。 ④ 溶かしたゼラチン(②)を③の中に入れてよく混ぜ、ゼリーカップや小さめのグラスに注いで、冷蔵庫で冷やし固める。
砂糖	5 g	
牛乳	100cc	
スキムミルク (あれば)	10g	
粉ゼラチン	2 g	
水	大さじ1	



### 【りんご&にんじんゼリー】

2 個分 (1 個あたり : 50kcal)

材料	量	作り方
りんごジュース	1 カップ	① りんごジュースとすりおろしたにんじんを混ぜ合わせる。 ② ゼラチンを水でふやかして電子レンジで約30秒加熱する。 ③ ①に溶かしたゼラチン(②)を加えて混ぜ合わせ、カップやグラスに注いで冷蔵庫で冷やし固める。
にんじん (すりおろし)	大さじ2	
粉ゼラチン	小さじ 1/2	
水	大さじ1	