

にんじんゼリー



【材料：8個分】

- にんじん・・・ 200g
- にんじんのゆで汁・・・ 200cc
- 粉寒天・・・ 4g
- 水・・・ 200cc
- 砂糖・・・ 30g
- 100%オレンジジュース・・・ 200cc

にんじんがたっぷり入りますが、オレンジジュースも入れるので、にんじん特有の味やおいがほとんど気になりません。寒天で作るので、ゼラチンよりも早く固まります。

【作り方】

- ① にんじんは皮をむき、薄切りにしてやわらかくなるまでゆでる。
- ② ①をざるでこし、ゆでたにんじんと定量のゆで汁を一緒にミキサーにかける。
- ③ 鍋に水と粉寒天を入れて火にかけ、混ぜながら煮る。沸騰したら火を弱め、2分間煮る。
- ④ ③に②と砂糖を加え、再び沸騰するまで混ぜながら煮て火からおろす。
- ⑤ ④にオレンジジュースを加えて混ぜ、容器に注ぎ入れ、冷やし固める。

1個分栄養価

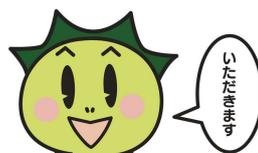
エネルギー 33kcal たんぱく質 0.3g 脂質 0.1g 炭水化物 8.6g 食塩相当量 0.0g カルシウム 8mg 食物繊維 0.9g

「いただきます」

生き物の命をいただき、自分の命を養っていることへの感謝

「いただく」は、もともと「頭のせる」の意味ですが、物をもらったり、飲食することを意味するようになりました。自然の恩恵、米や野菜などを作った人、料理してくれた人への感謝など、さまざまな感謝の気持ちが込められています。

食事のあいさつ、 していますか？



「ごちそうさま」

食事を作るために食材を育てたり、集めたり、料理をしたり、駆け回ってもらったことへの感謝

「馳走」(ちそう)は、食事の用意で走り回ることを。走り回って食事の準備をしてくれたことに対する感謝の気持ちが込められているといわれています。