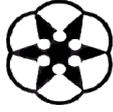


こんにちは ヘルスメイト です

(食生活改善推進員)



シンボルマーク



毎月 19 日は食育の日

周南市では平成 19 年度から

『野菜メニューコンクール』を実施しています。

今回は令和 7 年度のデザートメニュー部門で

周南市食生活改善推進協議会賞を受賞されたレシピを紹介します。

☆かぼちゃとにんじんの二層寒天

【材料 2 人分】

周南市野菜メニューコンクール

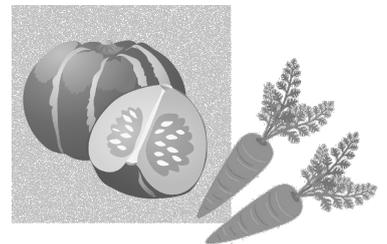
検索

【にんじん寒天】

A	{	にんじん	200g
		砂糖	大さじ 1
		塩	ひとつまみ
		水	200ml
B	{	粉寒天	2g
		水	250ml
		砂糖	20g

【かぼちゃミルク寒天】

★	{	かぼちゃ	100g
		※種とワタと皮をとった状態で 100g	
		※皮は厚めに切る。	
		粉寒天	2g
		牛乳	250ml
		砂糖	20g



【作り方】

- ① にんじんは 1 cm幅に切って型をぬく。余ったにんじんはサイコロ状に切る。
- ② なべに、A の材料を入れて混ぜ、中火で煮る。煮立ったら、ふたをして 10 分ほど弱火で煮る。
- ③ ふたをとり、水分をとばしながら強めの中火で煮詰める。
- ④ なべに B を入れて、火にかけて煮溶かす。
- ⑤ 水でさっとぬらした型に流し入れて、冷蔵庫で冷やし固める。
- ⑥ かぼちゃは一口大に切る。
- ⑦ 耐熱皿にかぼちゃを並べてふんわりラップをかけて 500W のレンジで 5 分加熱する。
- ⑧ なべに★を入れて木べらでよく混ぜながら中火で煮溶かす。(※吹きこぼれない程度に沸騰させる。) 火を止めて、あら熱をとる。
- ⑨ ミキサーにかぼちゃと温めた牛乳を入れて、なめらかになるまで混ぜ合わせる。
- ⑩ 固まった⑤に流し入れ、冷蔵庫で冷やし固める。
- ⑪ 型から取り出して切り分ける。