

ニンジンようかん



材料（140 mm × 110 mm の
流し缶 1 っ分）

ニンジン	… 1 本
リンゴ	… 1 個
塩	… 2 つまみ
三温糖	… 150g
レモン汁	… 小さじ 1
水	… 200 cc
粉寒天	… 4g

作り方

- 1) ニンジンの皮をむいて 1 cm 幅の輪切りにする。耐熱皿にのせてラップをし、600w の電子レンジで 4 分程度加熱して柔らかくする。
- 2) リンゴの皮をむいて厚めのいちよう切りにする。塩水に漬けて水気を切る。
- 3) 鍋に①と②を入れて弱火に掛け、三温糖（50 g）とレモン汁を加えて煮る。リンゴから水分が出てしんなりしてきたら火を止め、フードプロセッサーにかける。
- 4) 鍋に水と三温糖（100 g）を入れて沸騰させ、粉寒天と③を入れて混ぜる。水でサッとぬらした型に流し、冷やし固めたらできあがり。



ニンジンがあまーいおやつに変身！



JAこうか
旬のレシピ集

<http://ja-kouka.shinobi.or.jp/food/recipe/>

他のレシピはこちら!!

