

# あおもりのお手軽家庭料理レシピ

file 25

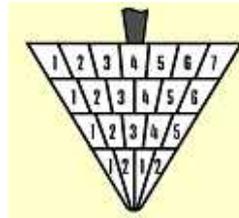
1人分の栄養価

食事バランスガイド

## 野菜のフラワーゼリー

(調理時間 約30分)

レシピ提供：三沢市 在住



おやつ



エネルギー	173 kcal
タンパク質	1.9g
脂質	0.8g
塩分	0.1g

栄養価は(社)青森県栄養士会調べ



材料(2人分)

印は青森県産品が活用できます

ながいも...	50g
じゃがいも...	50g
にんじん...	100g
牛乳...	大さじ2
りんごジュース...	大さじ3
砂糖...	50g
粉寒天...	4g



レシピ提供者から...

ひとつこと

素材の野菜が生かされます。  
白と赤の色どりが、花模様を作る時に切り方や並べ方で幅広く応用がききます。



作り方

長いも、じゃがいもの皮をむき、1cm位の輪切りにして茹でる。

にんじんは皮つきのまま、1cm位の輪切りにして茹でる。

の長いも、じゃがいもをミキサーにかけ、牛乳と砂糖30gを加える。

のにんじんをミキサーに入れ、りんごジュースと砂糖20gを加え、ミキサーで混ぜ合わせる。

、 それぞれに粉寒天を加え、一度沸騰させて、型に流し入れて固める。

型から取り出し花模様に飾る。

この他のレシピは「あおもりのお手軽家庭料理レシピ集」(<http://www.pref.aomori.lg.jp/life/shoku/recipe.html>)をご覧ください。