副食

にんじんの寒天寄せ

［1人分］エネルギー：9kcal　塩分：0.6g　たんぱく質：0.3g　脂質：0g　食物繊維：0.6g

材料［4人分］

- にんじん：50g
- だし汁：3/4カップ
- 寒天（粉）：小さじ1/2
- 水：1/2カップ
- 塩：小さじ1/4
- 醤油：小さじ1/2
- 生姜（すりおろし）：5g
- きゅうりのみじん切り：適量
  （パセリのみじん切り：適量）
- お好みで醤油：適宜

作り方

1

にんじんは薄切りにして、だし汁でやわらかく煮ます。別の鍋に寒天と水を入れ、火にかけて煮溶かします。

2

"1"で煮たにんじんに塩と醤油を加え、ミキサーにかけます。寒天液と混ぜ合わせたらバットにあけて、冷蔵庫で30分から1時間冷やし固めます。

3

固まったら、型で抜くか切り分けて、おろし生姜ときゅうりのみじん切り、またはパセリのみじん切りを飾ります。好みで醤油をかけていただきます。

［ワンポイントアドバイス］

- 男性にもオススメの、さっぱりとしてヘルシーな一品です。
- 人参に含まれるビタミンAは貧血や疲労回復に役立ち、粘膜を強くしてくれる働きもあり、また目にも良いといわれています。
- がん抑制効果があるβ-カロテンは皮のすぐ下に多く含まれるので、皮をむかずに丸ごと使うのがベストです。