



## 町の特産物

## 人参かん

エネルギー 44kcal たんぱく質 0.4g 脂質0.0g カルシウム 9mg 鉄分 0.1mg 塩分0.0g

材 料	1人分	8人分
粉末かんてん	1g	4g(1本)
水	45cc	350cc
砂糖	6g	50g
人参	25g	200g
オレンジジュース	25cc	200cc
レモン汁	5cc	1/2個分

### 作り方

- ① 人参は皮をむいてうすく切り、塩ゆでする。  
やわらかくなったら、湯を捨てる。
- ② なべに水と粉末かんてんを入れて混ぜ、火にかけて溶かす。(1~2分しっかり沸騰させる)  
砂糖を加えて溶かす。
- ③ 人参とオレンジジュースをミキサーにかける。
- ④ ②と③を混ぜ、粗熱を取ってからレモン汁を加え、型に流して冷やす。

### 料理の紹介

人参を使った冷たいデザートです。聖籠町のふるさと食生活教室では子どもたちに大人気のレシピでした。人参が好きな方もちょっと苦手な方も新たな魅力を発見できるデザートです。簡単なのでお子さんと一緒に作るのもおすすめです。