

～親子カフェ～ ☕ 本日のレシピ

1. あわあわビールゼリー(大人用レシピ)

《材 料》	《2人分》
りんごジュース(100%)	400ml
ゼラチンパウダー	7.5g
水	50ml
A	
レモン汁	大さじ1/2
砂糖	大さじ1と1/2



《作り方》

- ① 冷水にゼラチンパウダーを全体に振りかけ、ふやかしておく。
- ② 鍋にりんごジュースとAを入れて火にかけ、温める。①を入れて火を止め、よく溶かす。
- ③ ②をとろっとするまで氷水に当てながら混ぜ、グラスに180mlずつそそぎ、冷蔵庫で冷やしておく。
- ④ ③で残ったゼリー液をビールの泡のようになるまで泡立てる。泡を③の上に注ぎ入れ、冷やし固める。

《栄養成分》

エネルギー123kcal たんぱく質 1.8g 脂質 4.3g 炭水化物 20.3g カルシウム 25mg 食塩相当量 0.2g

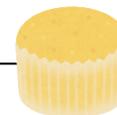
2. にんじんマフィン(こども用レシピ)

《材 料》	《5人分》
ホットケーキミックス	100g
豆乳	20ml
無塩バター	20g
砂糖	20g
にんじん	1/2本



《作り方》

- ① 人参はすりおろしておく。バターは室温で柔らかくしておく。
- ② バターに砂糖を入れて混ぜる。
- ③ ②にホットケーキミックス、すりおろした人参を加え、混ぜながら豆乳を加える。
- ④ マフィンカップに生地を入れ、180℃に熱したオーブンで15～20分焼く。



《栄養成分》

エネルギー128kcal たんぱく質 3.9g 脂質 0.2g 炭水化物 30.9g カルシウム 5mg 食塩相当量 0g