

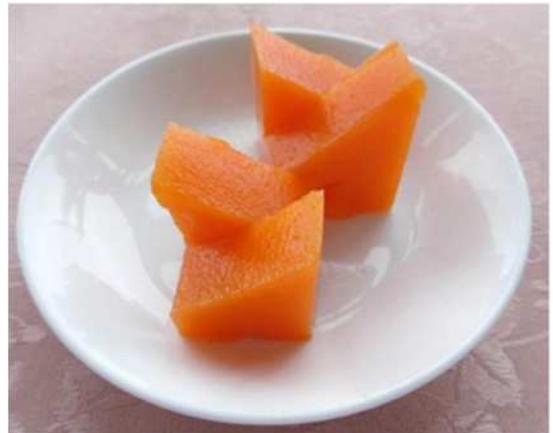
栄養士さんの元気レシピ

[おやつは1日の総エネルギーの10%程度に。とりすぎに注意しましょう。]

日の出かん

おやつ 10

材料	分量(8人分)
にんじん	200g
水	200ml
粉寒天	4g
砂糖	80g
オレンジジュース (100%)	200ml



《作り方》

- ① にんじんは皮をむいて薄切りにし、ゆでる。湯をきりオレンジジュースと一緒にミキサーにかける。
- ② 鍋に水、粉寒天を入れ、よく混ぜてから中火にかけ、沸騰して2～3分煮る。砂糖を加えて煮溶かし、火からおろす。
- ③ ②に①を入れて混ぜる。
- ④ ③を流し缶に入れて、冷やし固める。
- ⑤ ④を食べやすい大きさに切り分け、器に盛る。

1人分栄養価	
エネルギー	59kcal
たんぱく質	0.2g
脂質	0.1g
炭水化物	14.1g
カルシウム	9mg
鉄	0.1mg
食塩相当量	0.0g

日本食品標準成分表2020年版(八訂)

食育推進スローガン

食べかたは、生きかただ。

食を愛そう、
未来を愛そう、
北九州と。



第四次北九州市食育推進計画

<https://www.city.kitakyushu.lg.jp/ho-huku/17200522.html>

