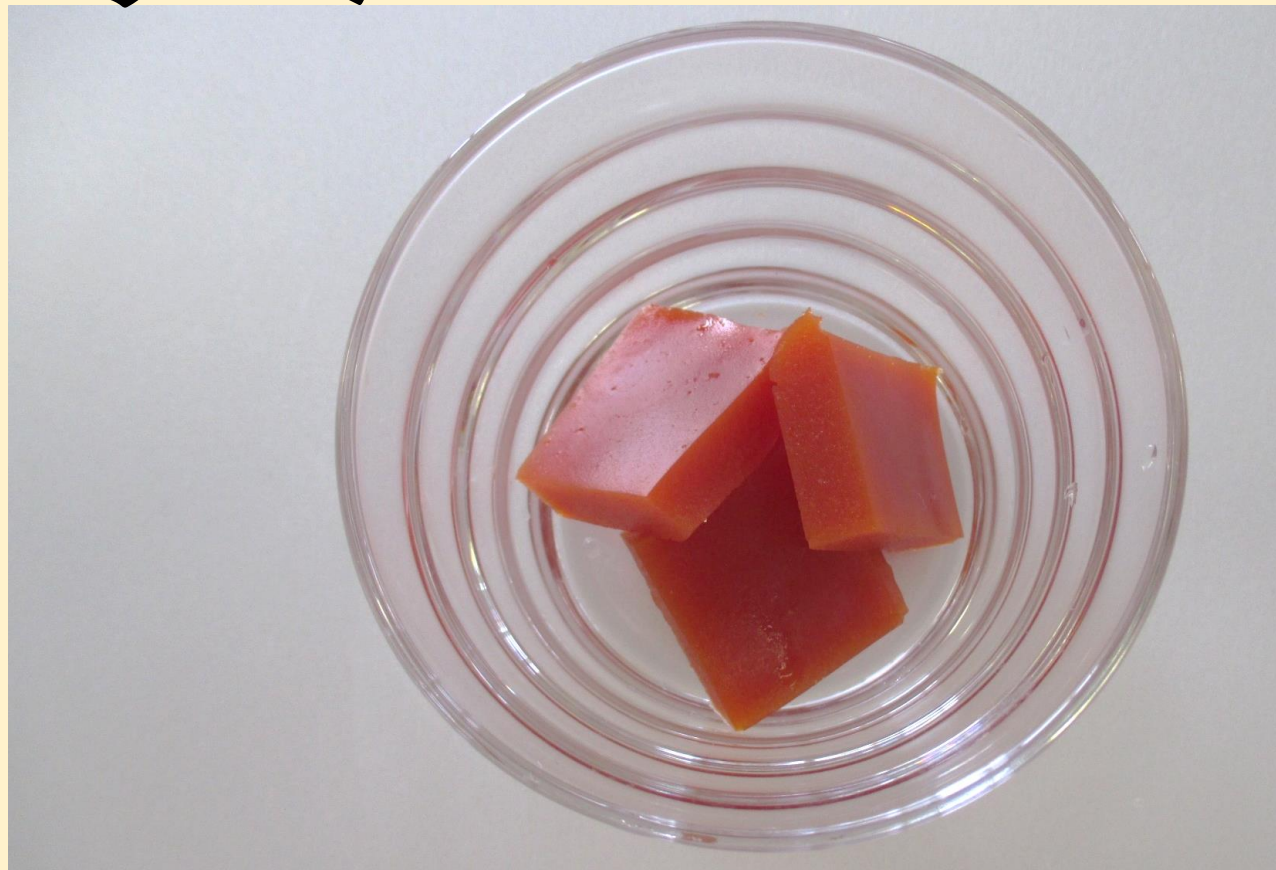


親子クッキング教室

# やさいグミ



高松市食生活改善推進協議会

材料（作りやすい分量：15×20cm程度の容器1台分）



レモン汁 小さじ1

さとう 大さじ1

粉ゼラチン 10g

100%野菜ジュース  
100ml



作り方①  
型の内側にラップをしいておく。



## 作り方②

深めの耐熱容器に野菜ジュースを入れ、電子レンジ600wで60秒様子を見ながら加熱する。



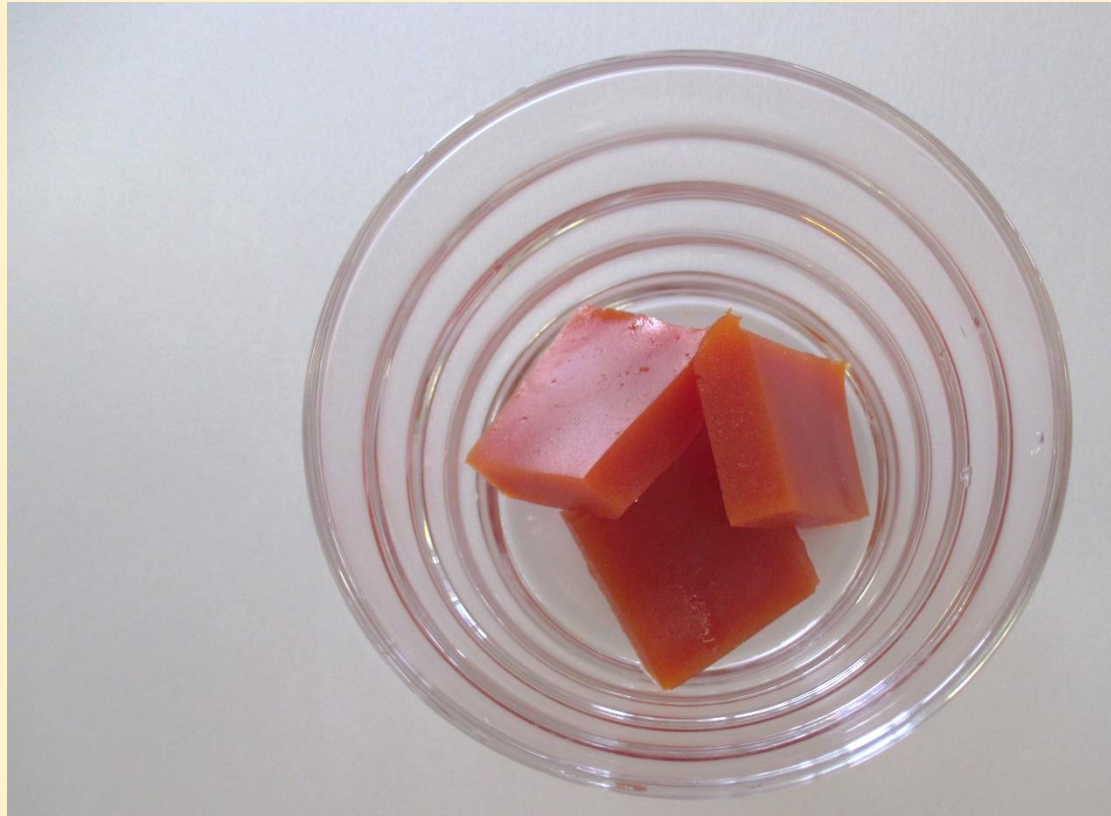
### 作り方③

粉ゼラチンとさとうを振り入れよく混ぜ、レモン汁を加えてさらによく混ぜる。電子レンジ600wで60秒様子を見ながら加熱し、粉ゼラチンをとらす。



#### 作り方④

型に流し入れ、あら熱が取れたら冷蔵庫でよく冷やす。



### 作り方⑤

固まったら、型から外し、食べやすい大きさに切る。  
(型で抜いてもよい。)

※温かい部屋に放置すると、溶けてしまいます。  
冷蔵庫で保存しましょう。



ぜひ、作ってみてくださいね！



高松市食生活改善推進協議会