

手づくりシャーベット

オレンジキャロット添え

～ きな粉を混ぜても美味しいし、にんじんも摂れま～す！～

- 【材料】 4人分と下準備
- 酒かす・・・60g
 - プレーンヨーグルト・120g
 - みりん・・・12g 好みで洋酒に替えても良い。
 - にんじん・・・80g 皮むき器でうす切りにする。
 - オレンジジュース・120g
 - 砂糖・・・24g
 - ミントの葉・・・少々 洗って上に飾る。



【作り方】
 酒かすとヨーグルト、みりん（洋酒でも良い）を良く混ぜて、バットに入れて冷凍庫で一晩凍らせる。
 切ったにんじんを鍋に入れオレンジジュースと砂糖を加えて汁が殆ど無くなるまで煮詰めて冷まし、冷凍庫で出来るだけ冷やす。
 と を一緒に盛り、ミントの葉を上を飾る。

1人分栄養価

エネルギー	たん白質	脂質	カルシウム	鉄	食物繊維	食塩相当量
109kcal	4.3g	1.5g	61mg	0.2mg	1.7g	0.0g

“おやつ”を食べるときのお約束

器に盛り、量を決めて準備しましょう。
 袋ごと与えては食べ過ぎ、だらだら食べの原因となります。

食べる前には手を洗いましょう。

「いただきます」、「ごちそうさま」のあいさつをしましょう。
 おやつも大事な食事です。ちゃんと手を洗い、あいさつして、たまには“親子いっしょに楽しく”食べましょう。きっと心の栄養になりますよ。

食べたあとは、奥地の中もすっきりと！
 むし歯予防のためブクブクうがいや歯みがきの習慣をつけましょう。



おやつ