

# Recipe

ニンジンヨーグルトムース（型4つ分）

※1歳前後から食べられるおやつです

材料:

- ・ ニンジン…100g
- ・ プレーンヨーグルト…150g
- ・ 無調整豆乳…50ml
- ・ 砂糖…20g
- ・ 粉ゼラチン…5g
- ・ 水…大さじ3





### 作り方:

1. ニンジンを加熱してやわらかくしておく（電子レンジでも、煮てもOK）。
2. 耐熱容器に水を入れ、粉ゼラチンを振り入れてふやかしておく。
3. 加熱したニンジン、プレーンヨーグルト、豆乳、砂糖を入れてミキサー（またはハンドミキサー）で攪拌（かくはん）する。気泡（空気の泡）が気になる場合は、ザルで濾す。
4. 2を電子レンジ600Wで30秒ほど加熱し、すぐに3に入れてもう一度攪拌（かくはん）する。
5. お好みの容器に入れ、冷蔵庫で30～40分冷やし固める。