

[省エネ] キャロットオレンジ寒天



エコ・クッキング・ポイント

- ニンジンと皮ごと使って、生ごみの減量に。
- ヒタヒタの水でゆで、鍋にはフタをすることで、蒸し煮状態に。早く沸騰させることで、エネルギーを節約。
- ニンジンのゆで汁は、スープなどの料理に水として利用したり、洗い物に使ったりして、ムダにしないで。
- ミキサーの汚れは水を入れてごく短い時間回転させることで、少量の水で汚れが落ちる。その水もスープなどに賢く使って。

ごみ
減量

省
エネ

材料（100cc なら約 6 個分）

ニンジン …………… 150g
オレンジジュース …… 1 カップ
水①（ミキサーを洗うため）
…………… 1/2 カップ
水②（寒天を煮溶かすため）
…………… 1 カップ
粉寒天 …………… 4g
砂糖 …………… 50g
レモン汁 …………… 大さじ 1/2
ミント（あれば飾り用として）
…………… 適宜

つくってみました！

味はほとんどオレンジ。
ニンジンのおろしの食感が
アクセントになって、美味しい♡

県温暖化防止活動推進センター

作り方

- ① ニンジンと皮つきのまま 5mm の輪切りにし、柔らかくなるまでゆでる。
＊ゆで汁はスープなどに利用するため、取っておく。
- ② ゆでたニンジンとオレンジジュースをミキサーにかけ、ボールなどに入れる。
- ③ ミキサー内を洗うように、水①をミキサーにかけ、ニンジンとオレンジジュースが入ったボールに入れ、混ぜ合わせる。
＊沸騰状態を保たないと、まったく固まらないこともあるので要注意!!
- ④ 鍋に水②と粉寒天を入れ、かき混ぜながら沸騰させ、2 分位沸騰状態にして完全に煮溶かす。
- ⑤ ④に砂糖を加えてさらに煮溶かし、あら熱を取る。
- ⑥ ニンジンとオレンジジュースの入ったボールに、煮溶かした寒天と、レモン汁を加えて混ぜ、カップに流し、冷やし固める。