



おいしく楽しい食事で災害に負けない

常温で固まる野菜ゼリー

【材料】 3人前

<野菜ゼリー>

野菜ジュース(加糖)	300mL
アガー	8g
※粉寒天の場合	3g

<ヨーグルトソース>

ギリシャヨーグルト	100g
はちみつ	大さじ1(20g)

<トッピング>

みかん(缶詰)	9片(38g)
---------	---------

🕒 調理時間 20分 食塩相当量 0.0g カロリー 66kcal

栄養価(1人分あたり)

たんぱく質	2.0g	食物繊維	1.8g
脂質	0.4g	カルシウム	56mg
炭水化物	12.3g	カリウム	304mg

日本食品標準成分表2020年版(八訂)に対応

【作り方】

- ①野菜ジュースを鍋に入れ、沸騰するまで加熱する。
- ②アガー(または粉寒天)を①に加えて、1分ほどよく混ぜて火を止め、カップに入れて固まるまで待つ。
※冷蔵庫に入れても固まりますが、アガーや寒天は常温でも固まります
- ③ギリシャヨーグルトにはちみつを入れて混ぜる。
- ④固まった②に、③のヨーグルトソースをかけ、みかんをトッピングして完成。

このレシピのポイント

災害が起きた時のために、避難の準備や心の準備はできていますか？災害時は心身ともに疲弊していきます。おいしくて楽しい食事はそんな疲弊していく心身を和らげてくれます。今回のレシピは、制限がある災害時でも作りやすいレシピです。

雪花菜作

制作：大阪公立大学生活科学部・生活科学研究科
大阪市立大学生活科学部・生活科学研究科