



野菜のジュエリー



《材料: 幼児1人分》

- * かぼちゃ 40g
- * にんじん 10g
- * ブロッコリー 10g
- * プチトマト 1個
- * ミックスビーンズ 10g
(ドライパック)

- A {
- * 野菜ブイヨン 5g
 - * 水 150cc
 - * 粉寒天 1g

今回使ったミックスビーンズは、ひよこ豆、青えんどう、赤インゲンの水煮が入ったものです。



《作り方》

- ①小鍋にAを入れ、かき混ぜながら煮溶かし、沸騰したら更に2分ほど煮る。
そのまま冷まし、あら熱がとれたら冷蔵庫に入れておく。
- ②かぼちゃ、にんじんは一口大に切り、ブロッコリーは小房に分け、プチトマトはたて半分に切っておく。
- ③プチトマトとミックスビーンズ以外の材料を「シリコンスチーマー」に入れ、水小さじ1をふりかけフタをし、レンジで1分加熱する。
- ④プチトマトを入れ、さらに50秒程加熱する。
- ⑤ふたを取り、ミックスビーンズを入れ、そのままあら熱をとったら器に盛り、冷蔵庫に入れる。
- ⑥Aをかきまぜ、ジュレ状にして、食べる直前に野菜にかける。

たまねぎ、ソーセージ等を加えてアレンジしてみてね♪
加熱したままでも、十分に甘くておいしいですが、冷やして食べてもさわやかでおいしいです♪
見た目もカラフルで楽しく、会話もはずみますね。