

火を使わない

レンチン

オレンジかんとん

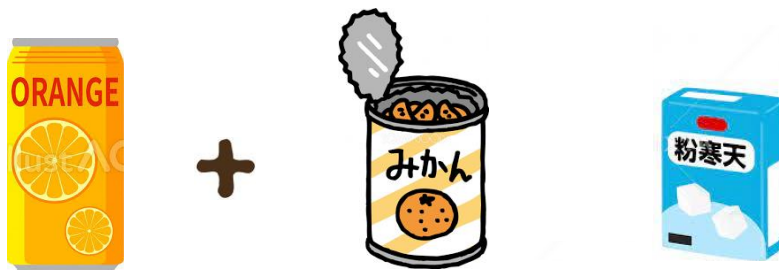
材料(60ccカップ10個分)

オレンジジュース	500mL
みかん缶	1缶(295g)
粉かんとん	4g(1袋)



作り方

- ① 器にみかん(缶)を分け入れます。
- ② 耐熱ボウルにジュースの半分を入れ、粉かんとんを振り入れてかき混ぜます。
- ③ ②のボウルを600wの電子レンジで2分加熱し、取り出してよく混ぜます。
さらにレンジで2分加熱します。
かんとんがキレイに溶けるように、ボウルの底からよく混ぜます。
- ④ ③のボウルに残りのジュースを少しずつ加えながら混ぜます。
- ⑤ あら熱がとれたら①に流し入れます。
- ⑥ 常温でも固まりますが、冷蔵庫で冷やすとさらにおいしくいただけます♪



毎日の食事にも災害時にも役立つ 缶詰

- ・冷たくてのどごしがいいゼリーやかんとんは、食欲がない時でもノドを通りやすいのでストックがあると助かりますが、フルーツ缶やかんとんがあれば簡単に作ることができます。日持ちするフルーツ缶を常備しておくと、いざというときに重宝します。
- ・かんとんを使用することで、冷やさなくても固まり冷蔵庫もいりません。かんとんは食物繊維たっぷりなのでお通じもよくなります(^^)／