

## にんじんジュース

### ◎原材料（300ml分）

にんじん ..... 1kg  
レモン汁 ..... 50ml

### ◎用意する物

皮むき、包丁、なべ、ミキサー、さらし布

### ◎作り方

- ①にんじんをよく洗い、包丁で頭を取り除く。
- ②皮むきで皮をむき、2つに切る。
- ③なべで20分間蒸す。
- ④ミキサーで軽く砕き、さらし布に入れて搾る。
- ⑤レモンを加え冷やす。



### ◎ポイント

- ・にんじんを蒸しすぎると、歩留まりがよくない。
- ・好みによってりんご、梅や砂糖を加えてもよい。