

夏野菜のゼリー寄せ

～だしの風味とみょうがの香りでさっぱりと～



1人分 65kcal
塩分 0.8g

材料 (2人分)

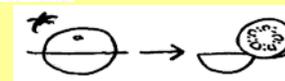
きゅうり	1/2本 (50g)	A	だし汁	160ml
ミニトマト	4個 (40g)		しょうゆ	大さじ1/2
オクラ	2本 (16g)		みりん	大さじ1/2
塩 (板ずり用)	少量			
ホールコーン (冷凍)	40g	B	粉ゼラチン	5g
みょうが	1個 (10g)		水	大さじ2
かに風味かまぼこ	2本 (14g)			

作り方

1. 分量の水に粉ゼラチンをふり入れ、ふやかしておく。
2. きゅうりは縦4つ割りにし、5ミリの角切り。



ミニトマトはへたをとり、横半分に切る。



オクラは板ずりし塩を洗い流し、1分程ゆでて水にとり、小口切りにする。

ホールコーンは熱湯で戻しておく。

みょうがは小口切りにして水にさらし、ペーパータオルで水気をきっておく。

かに風味かまぼこは半分に切る。

3. 鍋にだし汁を入れて火にかけ、Aで調味し火からおろす。
①のゼラチンを加え余熱で溶かし、あら熱をとる。
4. カップ又はガラスの器に②の材料を彩りよく並べ、
③を流し入れ、冷やし固める。