

# なすのゼリー寄せ



松山市食育推進  
キャラクター  
「モグッピー」

## 栄養価(1人分)

|       |        |
|-------|--------|
| エネルギー | 49kcal |
| 食塩相当量 | 1.1g   |

<2人分>

| 材料        | 数量    |
|-----------|-------|
| なす        | 100g  |
| ミックスベジタブル | 40g   |
| カニかま      | 20g   |
| 水         | 250ml |
| コンソメ      | 4g    |
| コショウ      | 少々    |
| 粉ゼラチン     | 5g    |



① なすは皮をむいて適当な大きさに切り耐熱皿に乗せ、ラップをしてレンジにかけ蒸す。

② ミックスベジタブルを程よい硬さになるようにゆでる。

③ カニかまは1cm幅に切っておく。

④ 沸騰した湯にコンソメを溶かしコショウで味をととのえてスープを作り、さらにそこへ粉ゼラチンをしっかり溶かす。  
ゼラチンが溶けたら粗熱をとる。

⑤ バットやパウンド型(または1人分ずつをゼリー型などに)に①～③を並べ、④を流し込む。

⑥ ラップをかけて冷蔵庫で冷やし、しっかり固まったら型から取り出し好きな大きさに切る。

⑦ お皿に盛り付け、お好みでドレッシングを添える。

## ポイント

この他の具材として…ポイルむきえび、キャベツ、フロッコリーなどが利用できます。