

# 夏のお料理作り

メニュー	いなり寿司	麩のすまし汁
	和風ゴーヤチャンプルー	
	キャベツ・きゅうりの昆布和え	
	みかん（缶詰）	
	おやつ	紫陽花ゼリー
		（ヨーグルトゼリー）

## ◎和風ゴーヤチャンプルー

材料	モヤシ	1袋
	人参	1/2本
	ゴーヤ	1/2本
	木綿豆腐	1丁
	玉子	2個
	だし汁	200cc



- 作り方
- ①人参は千切り、ゴーヤは縦4等分にし薄切りにする
  - ②ゴーヤに塩をふりよく混ぜて、暫くおいてよく洗う
  - ③モヤシを洗う
  - ④豆腐は5mmの幅に切る
  - ⑤フライパンを温め油を入れ、モヤシ・人参・ゴーヤを炒める
  - ⑥野菜がしんなりしたら、豆腐・だし汁を入れ蓋をして火が通るまでおく
  - ⑦玉子を溶き流し入れ、暫くしたら混ぜる

## ◎キャベツ・きゅうりの昆布和え

材料	キャベツ	1/8個
	きゅうり	1本
	切り昆布	10g



- 作り方
- ①きゅうりは半分に切り、薄切りにする
  - ②キャベツは2cm角ぐらいの大きさに切る
  - ③キャベツを軟らかく茹でる
  - ④ボールにキャベツ・きゅうり・切り昆布を入れ混ぜて暫くおいておく

## ◎紫陽花ゼリー

材料	牛乳	150cc
	ヨーグルト	300g
	砂糖	40g
	ゼラチン	5g
	かき氷シロップ	大さじ3
	水	55cc
	ゼラチン	2.5g
	アセロラジュース	100cc
	砂糖	大さじ1
	ゼラチン	2.5g



### 作り方

#### ヨーグルトゼリー

- ①ゼラチン5gに大さじ2の水を入れふやかす
- ②牛乳に砂糖を入れ、中火にかけ砂糖を溶かす
- ③砂糖が溶けたら、火から下ろしてゼラチンを加えよく混ぜて溶かす
- ④ヨーグルトを加え、よく混ぜる
- ⑤カップに入れ分け、冷蔵庫で2～3時間冷やす

#### 赤いゼリー

- ①水にかき氷シロップを入れ混ぜる
- ②ゼラチン2.5gに水大さじ1を入れレンジで8秒加熱して溶かす(加熱しすぎない)
- ③①に②を加えよく混ぜる
- ④バットにクッキングシートを敷いてから、流し入れ冷蔵庫で2～3時間冷やす

#### ピンクゼリー

- ①アセロラジュースをボールに入れ、砂糖を加え混ぜる
- ②ゼラチン2.5gに水大さじ1を入れレンジで8秒加熱して溶かす(加熱しすぎない)
- ③①に②を加えよく混ぜる
- ④バットにクッキングシートを敷いてから、流し入れ冷蔵庫で2～3時間冷やす

### 盛り付け

赤いゼリー・ピンクゼリーを、8mm角に切り、カップのゼリーの上に盛り付ける