





メニュー名	寄居とろとろナスとトマトのゼリー	No. 8
-------	------------------	-------

材 料 ( 2 人 分 )			
・ 寄居とろとろナス	1/2 本	・ 水 (ゼラチン用)	大さじ 2
・ オクラ	250~300g	・ コンソメ (キューブ)	1 個
・ ミニトマト	2 個	・	
・ ウズラ	2 個	・	
・ ゼラチン	4g	・	

作 り 方

	① ナスを準備する。
	② ゼラチンを水に入れて、ふやかす。
	③ ナスは皮をむいて、1 cm程度に角切り、オクラは輪切りにする。ミニトマトは横半分に切り、ウズラの卵は縦半分に切る。
	④ 鍋に水で溶いておいたコンソメを入れて熱し、ナスを入れて約 2 分煮る。



⑤ 火を止めてから、②のゼラチンを入れ、よく混ぜ溶かす。その後、氷水にあて、時々かき混ぜながら粗熱を取る。

※ナスが崩れないように注意

⑥ ガラスの器に⑤の煮込んだナスを流し入れから、オクラ、ミニトマト、ウズラの卵を乗せ、冷蔵庫で約1時間冷やす。

⑦ 冷やし固まったら完成。

ゼリーを全体的にほぐしてから食べても美味しいです。