

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	1 本	・ コンソメ（キューブ）	1 個
・ ミニトマト	2 個	・ 水（コンソメ用）	300ml
・ 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。