

みかんのお好み寒天寄せ

1人分 211Kcal



【材料 (4人分)】

そうめん…………… 1/2 束
えび…………… 12 尾
干し椎茸…………… 20 g
人参…………… 100 g
薄焼き卵…………… 2コ分
枝豆…………… 1/2C

煮だし汁…………… 1C
みかんジュース…………… 2C
寒天 (粉末) …… 4g

大葉…………… 8枚

白みそ…………… 大 3
ねり辛子…………… 小 1
砂糖…………… 大 1
みかんジュース…………… 30cc

【作り方】

- ①そうめんは、茹でてザルに取る。えびは塩茹でて殻をむく。干し椎茸は水でもどし少しの醤油、砂糖で下味をつける。(分量外)
- ②人参は細切りにして、さっと塩ゆでする。薄焼き卵を作り細切りする。枝豆は塩茹でて実を取り出す。
- ③型に①②の材料を重ねて入れる。
- ④煮だし汁を鍋に入れ寒天粉末を加え少し煮る。更にみかんジュースを加えて少し煮て火を止め③の中に流し入れる。
- ⑤④が固まれば、好みの大きさに切わけ大葉の上に盛り白みそ、ねり辛子、砂糖、みかんジュースを混ぜたみかん味噌をかける。

- * ビタミンC クエン酸が摂取出来る。
- * 果汁 100%みかんジュース使用。