

大阪エコ農産物 と なにわ特産品 レシピ 『ぷるぷる野菜ゼリー』



食物栄養学科
健康実践栄養士課程
1回生

作 森口 毬乃
福本 綺里

 帝塚山学院大学

ぷるぷる野菜ゼリー



材料（4人分）

具材

オクラ	60g
大玉トマト	90g
水ナス	50g
きゅうり	25g

ゼリー液

そうめんつゆ	100mL
すだち	18g
粉ゼラチン	3g
水	45mL
塩	ひとつまみ (0.3g)

作り方（作業時間 約 30分）

1. オクラは分量外の塩で板ずりし、30秒茹でて冷水にとる。水気を切り5mm厚に切る。
2. トマト、水ナスは1cm角に切る。
3. きゅうりは板ずりし、粗みじんにする。
4. 鍋に分量の水を入れ、粉ゼラチンを振り入れる。
5. ゼラチンがふやけたら、そうめんつゆを加えて火にかけ、50℃程度まで温める。
6. ゼラチンが溶けたら火を止め、すだちを入れる。
7. 透明な器に具材を彩りよく入れ、ゼリー液を流し入れる。
8. 冷蔵庫に入れ、30分以上冷やし固める。



- * オクラを器にはりつけるようにすると、きれいに見えます。
- * 水ナスを浮かせたくない時は、ゼリー液を半分入れて冷やし固めてから、残りのゼリー液を入れます。

