

大阪エコ農産物 と なにわ特産品 レシピ 『ひんやりトマトスープゼリー』



食物栄養学科
健康実践栄養士課程
1回生

作 川本 うらら

 帝塚山学院大学

ひんやりトマトスープゼリー

材料（3人分）

大玉トマト	1/2 個 (150g)
無塩トマトジュース	100mL
固形コンソメ	1/2 個 (2g)
ゼラチン	3g
玉ねぎ	1/4 個 (75g)
ベーコン	1.5 枚 (30g)
おろしにんにく	1g
オリーブオイル	大さじ 1 (12g)

～飾り用～

ミニトマト	3 個
パセリ	お好みで

作り方（作業時間 約 20 分）

1. トマトを湯むきし、細かくきざむ。
2. 玉ねぎ、ベーコンをみじん切りにする。
3. 固形コンソメを細かく刻み、ゼラチンを水でふやかしておく。
4. フライパンにオリーブオイルとにんにくを入れて火にかける。
5. 玉ねぎを加え、透明になるまで炒める。
6. ベーコンを加え、さらに炒める。
7. バットに取り出し、粗熱をとる。
8. 鍋に「1」、「3」、トマトジュースを入れ、弱火でゼラチンとコンソメが溶けるまで加熱する。※沸騰させない。
9. 粗熱をとり、器に流し入れる。
10. 「7」を入れ、冷蔵庫で冷やし固める。
11. ミニトマトとパセリを飾り付ける。