



とよあけ
ヘルシーレシピ
認定No. 59

第2回 とよあけ健康21計画

夏野菜のコンソメ寄せ



野菜1人
200g

★材料(2人分)★

- ・コンソメスープの素 10g
- ・寒天の素 4g
- ・水 600ml
- ・トマト 300g
- ・かいわれ大根 適量
- ・ハム 2パック
- ・きゅうり 1本(100g)

★作り方★

- ①トマトは湯剥きしておく。
- ②きゅうりは輪切りにする。
- ③水に寒天とコンソメを入れ、2～3分沸騰させ、型に入れる。
(コンソメでなく、コンソメスープの素4本にすると、分量を気にせずできます。)
- ④寒天が少し冷えたらキュウリ、トマトを入れ固める。
- ⑤上にハムとかいわれ大根を入れ、完成。

【(1)個人部門 考案:愛知県立豊明高等学校 Francium】