

# 旬の野菜の彩りかんてん

## 材料【4人分】

オクラ	8本
ヤングコーン（缶詰）	8本
みょうが	3本
しそ	3枚
ミニトマト	8個
うずらの卵（水煮）	3個
そうめん	20本
粉寒天	5g
水	500ml
和風だし（顆粒）	小さじ2
塩	小さじ1/3
しょうがのすりおろし（チューブ）	少々



## 作り方

- 1) オクラ、ヤングコーン、みょうがは一口大に切る。  
耐熱皿にのせ、ふんわりとラップをかけて電子レンジ加熱する。（600W 1分30秒）
- 2) ミニトマトとずらの卵は半分に切る。  
しそは千切りにしてさっと水洗いし、水気を切る。
- 3) 鍋に水と寒天を入れてよく混ぜる。  
混ぜながら火にかけ、熱くなってきたら和風だしと塩を加えてとくす。  
沸騰したら火を止め、しょうがのすりおろしを加える。
- 4) 保存容器等に野菜とうずらの卵を並べ、3)の寒天液を流し入れる。  
乾燥したままのそうめんを適当な大きさに折って加える。
- 5) 粗熱をとった後、冷蔵庫で冷やし固める。

## クッキングポイント

- ・暑い夏も、乾燥する冬も、つるりとのごとしよく楽しめるかんてんです。
- ・季節に合わせて野菜の種類を変えてください。
- ・そうめんは寒天液が熱いうちに入れれば、ゆでずにそのまま使えます。

エネルギー  
47Kcal

塩分  
1.4g

野菜量  
75g

対象  
どなたでも