



色鮮やかでのどごしのよい一品・ゼラチンで固めるだけ

オクラと魚介のジュレ

材料 1人分[82kcal、塩分 1.2g]

オクラ……………1½本
ボイルえび……………2尾
刺身用ほたて……………2個
ミセルグルカン®……………1袋
和風だし汁……………30cc
しょうゆ……………小さじ1/2
こしょう……………少々
ゼラチン……………4g
水……………大さじ3

作り方

- ① オクラは塩を振り板ずりし熱湯でゆでてから小口切りにする。
- ② ほたてはさっとゆでる。ほたてとえびを小口切りにする。
- ③ ゼラチンを水に振り入れふやかしておく。
- ④ 鍋でだし汁を作り火を止め、ミセルグルカン®、しょうゆ、こしょう、③を加えあら熱を取る
- ⑤ 鍋に①と②を加え、器に盛って冷やし固める。