


 7/28 (木) 夏野菜とササミのゼリー寄せと赤ちゃんのスープ (赤崎 奈穂子さん)

(材料 2 人分)

 A { 中嶋屋本店極旨香だし：1 袋
 水：500ml

<夏野菜とササミのゼリー寄せ>

(ゼリー液)

 { ゼラチン：3g
 A のだし汁：大さじ1

A のだし汁：150ml

 B { 中嶋屋本店だし一族：小さじ1/4
 塩：小さじ1/4

(具)

ササミ：1本 (−10g)

かぼちゃ：60g (−10g)

人参：60g (−10g)

{ オクラ：2本 (−1g)

{ 塩：適量

ミニトマト：4個

* (−10g・−1g) は赤ちゃん用とりわけ分です

<赤ちゃんのスープ> (材料 1 人分)

ササミ：10g

かぼちゃ (皮なし)：10g

にんじん：10g

オクラ：1g (1cm程度)

A のだし汁：100ml

塩：少々

- ① 鍋に A を入れて加熱し、沸騰したら中火にして5分ほど煮出して火を止め、粗熱を取り、だし袋を取り出す。
- ② <夏野菜とササミのゼリー寄せ>を作る。ゼラチンは①のだし汁大さじ1でふやかしておく。
- ③ ササミは筋を取り除き、薄く切って茹で、かぼちゃと人参は1cm弱の角切りにして茹で、赤ちゃん用に10gずつとりわけしておく (かぼちゃは皮の付いていないところを取る)。
- ④ オクラは塩ゆでして、赤ちゃん用に1cmとりわけ、残りは小口切りにして、ミニトマトは湯むきする。
- ⑤ ①のだし汁を150ml取り、温かいうちに、B と②のふやかしたゼラチンを加えてよく溶かしておく。
- ⑥ ガラスの器に、③のかぼちゃ・人参・ササミと④のミニトマト・オクラを彩りよく盛り、⑤のゼリー液を流し入れる。同様にもう1つ作り、冷蔵庫で2時間ほど冷やし固める。
- ⑦ <赤ちゃんのスープ>を作る。③でとりわけたササミは細かく刻む。④でとりわけたオクラは種を取って細かく刻む。
- ⑧ 鍋に A のだし汁を100ml入れ、⑦のササミ・③でとりわけたかぼちゃと人参、⑦のオクラを入れて加熱し、沸騰したら塩を加えて火を止め、器に盛る。

レシピは、ゆめタウン夢彩都サービスカウンター (3階と地下1階) に置いています。
 また、NBC アプリや<インターネット><http://www.nbc-nagasaki.co.jp/>でもご覧になれます。