

U-SIDE RECIPE



海藻たっぷりの流し羹

<材料> 4人前

- | | |
|-----------------|-------------------------|
| ●天日干芽ひじき・・・2g | ●出汁・・・250cc |
| ●にんじん・・・20g | ●塩・・・少々 |
| ●さやいんげん・・・5, 6枚 | ●冷やし中華のたれ・・・適宜 |
| ●長いも・・・40g | ☆冷やし中華胡麻たれ、ぽん酢など好みのたれで。 |
| ●粉かんとん・・・2g | ☆出汁は固型ブイヨンや中華だしでもよい。 |

<作り方>

1. ひじきは水で戻し、さっと茹でて水切りする。
2. にんじんさやいんげんは茹でてせん切り、長いもは1cmの角切りにする。
3. 鍋に出汁と粉かんとんを入れて火にかけ、沸騰したらさらに2分ほど加熱して煮溶かす。
4. 3に1, 2を入れて、塩で味を調え、流し缶に入れ、冷やし固める。
5. 幅2cmぐらいに切り、たれをかけて供する。

★茹でたパプリカ、ミニコーンなどあり合わせの野菜が利用できます。