

# 『たまなレシピコンテスト』



優秀賞レシピ



< レシピ名 >

## 「野菜嫌いな孫も食べる 野菜たっぷり寒天寄せ」

< 材料 4 人分 >

キャベツ 500g  
人参 4cm  
オクラ 14 本  
ミニトマト 8 個  
きゅうり 1 本  
じゃがいも 4 個  
ブルーベリー 32 粒  
青しその葉 8 枚  
コンソメ 1 個  
砂糖ひとつまみ  
黒コショウ 適量  
粉寒天 2g  
揚げ油 適量  
  
プリン型 4 個

< 作り方 >

- ① 人参は茹でて粗目のみじん切り、きゅうりは板ずりをしてスライス、ミニトマトは半分に切る。オクラは茹でてヘタを切り落とし、2 本は小口切り、12 本は盛り付けに使用する。
- ② キャベツの葉 4 枚を柔らかくなるまで茹で、煮汁ごとミキサーにかける。鍋に移し、コンソメを加え 250 cc になるまで煮詰める。粉寒天を煮溶かし、黒コショウ、砂糖を加えて味を整える。
- ③ プリンの型に、人参、キュウリ、ミニトマト、小口切りにしたオクラを詰める（ミニトマトとオクラは切り口が見えるようにする）。粗熱の取れた②を流し込み、冷やし固める。
- ④ キャベツを千切りにしてレンジで加熱する。冷めたら青しその葉 4 枚の千切りを加えて混ぜておく。
- ⑤ じゃがいもを薄切りにして、油で揚げてフライドポテトを作る。
- ⑥ 皿に青しその葉を敷き、プリン型から取り出した寒天を置く。周りに④、⑤、①の盛り付け用のオクラ、ブルーベリーを飾る。



【考案者からの おすすめポイント】

茹でたキャベツをミキサーにかけて煮込むことによりキャベツの旨味が凝縮されます。  
子どもの興味をそそるように、また喜ぶように、遊び心で飾り付けをしました。