

【夏野菜の和風ジュレ】

☆夏野菜は水分を多く含み、体を冷やす働きがあります。
旬の夏野菜を積極的に食べて暑い夏を乗り越えましょう。

材料（4人分）

なす	2本	
ししとう	4本	
かぼちゃ	1/4個	
ヤングコーン（水煮）	4本	
ミニトマト	4個	
揚げ油	適量	
A	だし汁	2カップ
	みりん	大さじ2
	薄口醤油	大さじ1
	塩	ひとつまみ
ゼラチン	6g	



作り方

1. Aの調味料を鍋に合わせて火にかける。沸騰したら火を止め、半分ずつバットに分け、片方にゼラチンをふり入れて溶かし、粗熱を取って冷蔵庫で冷やし固める。
2. なすはヘタを除いて縦半分に切り、斜め等間隔に切り込みを入れ、水にさらしてアクを抜く。カボチャは種とワタを除き、皮を残して食べやすい薄さに切る。ミニトマトは湯むきする。
3. 鍋に揚げ油を熱し、なすとかぼちゃとししとうを素揚げする。2～3分を取りだして軽く油を切り、粗熱をとる。
4. 3の素揚げした野菜とミニトマト、ヤングコーンを1のもう片方のバットに入れてだし汁に浸し、冷蔵庫で冷やす。
5. 器に4の浸した野菜を盛付け、1の和風ジュレをフォークで崩してのせる。

栄養価（1人分） エネルギー 145kcal、蛋白質 3.5g、塩分 0.9g