



トマトとオクラの冷たいスープジュレ



材料(4人分)

- ◇固形コンソメ……2個
- ◇水……500ml
- ◇粉ゼラチン……5g
- ◇オクラ……4本
- ◇トマト……1個
- ◇にんじん……1/4本
- ◇えのき茸……1/3袋
- ◇塩……少々
- ◇こしょう……少々

作り方

- ① オクラは下ゆでをし、一口大の大きさに切ります。トマトは食べやすい大きさの角切りにします。
- ② にんじんは角切り、えのき茸は食べやすい長さに切ります。
- ③ 鍋に、水を入れ、②をゆでます。
- ④ にんじんに火が通ったら、固形コンソメを入れ、塩とこしょうで味を調えます。
- ⑤ 火を消し、④にトマトとオクラを入れます。少し冷ましておきましょう。
- ⑥ ⑤にゼラチンを入れ、よく混ぜます。
- ⑦ 器に入れ、冷蔵庫で冷やし固めます。



👉おいしいポイント

★ゼラチンを固めるコツ

ゼラチンをよく溶かしましょう。

ゼラチン液はふっとうさせると、固まりにくくなります。ふっとうさせないようにしましょう。

冷蔵庫で2～3時間入れて、ゼラチンを固めます。

※前の晩に調理して、冷蔵庫に入れておくといいでしょ。

★コンソメジュレ活用のコツ

コンソメジュレを作り置きしておくと、冷製パスタやサラダなどにも活用できます。

ゼラチンがキラキラして、おしゃれな料理に仕上がります。

[材料] 水……300ml、コンソメ……大さじ1、粉ゼラチン……5g、塩……少々