

# 夏の我が家の自慢レシピ

坂戸直売所



**料理名** 夏野菜 プルプルゼリー

**ニックネーム**  
※任意記入

## 材料 (3人分)

キュウリ	1/2本	ミニトマト	3コ
枝豆	10マヤ(30粒)	コンソメ	1コ(キューブ)
オクラ	3本	ゼラチン	1袋(250cc用)
コーン	適量(好みで)	お湯	250cc
ワサビ	〃	塩	少々

## 作り方(調理時間 15分) 冷やす時間は除く

- ① オクラと枝豆をゆでる。
- ② キュウリをサイの目に切る。  
オクラを輪切りにする。  
枝豆をマヤから出す。
- ③ プリンカップに②を入れる。(好みでコーンも)
- ④ 別のカップにコンソメを入れお湯で溶かす。塩も<sup>少し</sup>入れる。
- ⑤ ④にゼラチンを振り入れ混ぜる。
- ⑥ ⑤を③にそそぎ、粗熱がとれたら冷蔵庫で冷やす。
- ⑦ 冷えたらワサビ(お好み)を敷いた上に型から外してのせ上にミニトマトを飾る。



## 思い出・エピソード

見た目が涼気なのと、いつもと違う暑気味に  
子どもが喜んで食べていました。  
中に入れる野菜は好みで変わります。  
ハム等入れてもおいしかったです。