

野菜ともずくの寒天よせ



	【材料】	10 個分	【作り方】	10 kcal
a	生もずく	25g	<p>生もずくは塩抜きし刻む。人参は5ミリの角切り、生しいたけ・エリンギ・シメジは千切り、トマトは湯むきして横半分に切り、種をとり除いて1cm角に切る。オクラはさっとゆがいて小口切りする。生姜はすりおろしておく。</p> <p>鍋にaの材料と水カップ1(分量外)を入れて炊く。</p> <p>別の鍋に水と粉寒天を入れてかき混ぜ、チキンコンソメを加えて2分ほど煮溶かし、煮詰めたときbとおろし生姜を加えてまんべんなく混ぜる。荒熱がとれたら冷蔵庫で冷やし固める。</p>	
	にんじん	25g		
	生しいたけ	25g		
	エリンギ	25g		
	しめじ	25g		
	オクラ	10g		
b	トマト	25g		
	枝豆(冷凍)	25g		
	ホールコーン	10g		
	しょうが	1/2片		
	チキンコンソメ	1個		
	粉寒天(パールがー)	大さじ2		
	水	250cc		