



JA西条

第1回ときめきレシピコンテスト  
応募作品

弓道Girlさん作♪

## トマトカップの オクラのコンソメゼリー

【作り方】

- ①オクラをさっと茹でる。
- ②玉ねぎを粗みじんにし、オクラは3～4mmの輪切りにする。
- ③コンソメスープを作り、ふやかしたゼラチンを加える。
- ④ スープに玉ねぎとオクラをなじませる。
- ⑤ ④をバットなどに移し、粗熱をとり冷蔵庫で冷やし固める。
- ⑥ トマトの上部をカットし、中身をくり抜く。
- ⑦ 冷やしていたゼリーを軽くほぐし、トマトの中に詰めたら完成。

### 【材料】

- トマト(中)・・・2個
- オクラ・・・10g
- たまねぎ・・・40g
- コンソメ(粉末)・・・小さじ1/2
- 水・・・75ml
- ゼラチン・・・1.5～2g

