

JA西条

第3回ときめきレシピコンテスト

入賞作品

おぼうさん作♪



シャキシャキコロコロ ナスゼリー

【材料】（2人分）

- 絹かわなす…1/2個 ○水…155cc
- 粉ゼラチン…2.5g ○砂糖…大さじ2と1/2
- レモン汁…大さじ1/2
- はちみつ…大さじ1

【作り方】

- ①なすは皮をむき、1cm角に切る。水に10分程度つけて、しっかりとアクを抜く。
- ②鍋に水をきったなすと、水、砂糖、レモン汁、はちみつを入れて火にかけ、5分程度煮たら火を止め、ボールにうつして40℃ぐらいに冷やす。
- ③さっきのボールに水にとかした粉ゼラチンを入れて溶かしグラスに注いで冷蔵庫で冷やし固める。

