もち麦の和風ゼリー（８人分）

|  |  |
| --- | --- |
| 材料 | 分量 |
| 蒸しもち麦 | ７０ｇ |
| 人参（中） | １/２本 |
| しいたけ | 小１個 |
| ほうれん草 | 1/2束 |
| おくら | 1/2本 |
| 冷凍むきえび | 小１０尾 |
| 粉寒天 | ２ｇ  (0.5g＋1.5g） |
| 白だし  （４倍濃縮） | ７５ml  (15ml＋60ml) |
| しそ（大葉） | （飾り用） |



****

**【作り方】**

1. バット（23㎝×17㎝×3.5㎝程度）に、蒸しもち麦を敷いておく。
2. 耐熱容器に、水（６５ml）と粉寒天（0.5ｇ）を入れ、電子レンジで約１分加熱し、取り出して３０秒程混ぜる。

別の耐熱容器に、白だし約１５mlを入れ、電子レンジで約２０秒加熱する。

1. ②の液を混ぜ合わせ、①の蒸しもち麦を敷いたバットに流し入れ、冷蔵庫で冷やしておく。
2. ほうれん草とおくらは茹でて、細かく切っておく。
3. 人参、しいたけは細かく切る。むきえびは、解凍しておく。
4. 小鍋に、白だし（６０ml）、水（200ml）、人参を入れて、柔らかくなるまで煮る。

ここへ、しいたけ、むきえびを加え、むきえびに火が通るまで煮る。

1. 耐熱容器に、水（185ml）と粉寒天（1.5ｇ）を入れ、電子レンジで約2分加熱し、取り出して30秒程混ぜる。ここへ、⑥とほうれん草、おくらを混ぜ合わせる。
2. ⑦を、③の蒸しもち麦を敷いたバットに流し入れ、冷蔵庫で30分程冷やす。
3. 固まったら冷蔵庫から取り出し、切り分けて、しそ（大葉）を敷いた皿に盛りつける。