

neo サラダ寒天部

AKITA SLOW FOOD RESEARCH INSTITUTE

部員の寒天レシピ紹介!

梅とツナのさっぱりサラダ寒天



作り方

1. しめじを炒め、梅干を細かく刻み、ほうれん草を茹でて一口大に切ります。
2. タッパーなどの容器に1の材料とツナと調味料をすべて加え、和えます。
3. 鍋に粉寒天と水を入れ、混ぜながら2分以上煮溶かします。
4. 鍋を火から下ろし2に寒天液を注

材料

粉寒天4g
水400cc
梅干5個
ツナ缶1個
ほうれん草1束
しめじ1パック
しょうゆ大さじ3
みりん大さじ1
砂糖適量

ぎ、ヘラで混ぜ合わせます。粗熱を取り、冷蔵庫で冷やし固めたら完成です。

梅風味でさっぱりとした味に仕上がりました。梅とツナが入っているのでご飯にもよく合います。

かぼちゃのサラダ寒天



作り方

1. さつまいもは洗って1cmの角切りにし、水にさらします。かぼちゃも同様に角切りにします。
2. ポウルにかぼちゃとさつまいもを入れてラップをし、600Wの電子レンジで約3分～6分ほど、やわらかくなるまで加熱します。
3. ポウルにレーズンを入れて、少し冷まします。冷めたらマヨネーズ

材料

粉寒天8g
水400cc
かぼちゃ150g
さつまいも50g
レーズン60g
マヨネーズ大さじ4
塩コショウ少々

と混ぜあわせ、塩こしょうをお好みでふります。

4. 鍋に粉寒天と水を入れ、混ぜながら2分以上煮溶かして3に投入し、型に流し、冷蔵庫で冷やし固めたら完成です。

おやつにしても良さそうな、甘くて美味しい寒天が出来上がりました。

「こんな寒天作りました♪」「我が家の定番はコレ!」
あなたのオリジナルサラダ寒天を教えてください!

個人・団体など、どなたでも応募可能です。住所・氏名・電話番号をご明記の上、完成写真を添付して右記までご応募ください。

メール post@take-up.net

ハガキ 横手市十文字町腕越字上掬108-1

レシピ採用者には粉寒天プレゼント!

