

旬の野菜でつくるヘルシーサラダ寒天

秋田のソウルフード「サラダ寒天」をアレンジしてより身近に。

季節の野菜を取り入れたオリジナルレシピを、あなたの食卓の定番にしませんか？

寒天は食物繊維が豊富で、少量で満腹感が得られます。ダイエット中の方にもオススメ！



和風サラダ寒天の湯葉巻き

材 料 ほうれん草…………… 1本 水(製氷皿に8割程度の量)
むきえび……………小12匹 …………… 250ml
大葉…………… 9枚 だし醤油…………… 大さじ2
しいたけ…………… 3個 みりん…………… 小さじ1
トマト中…………… 1/3 きゅうり…………… 適量
粉寒天…………… 7g

- 作り方 ① 鍋に水250mlを注ぎ、粉寒天を入れて火にかけ、2分ほど鍋底からへらで混ぜながら煮立てます。
② しいたけと種を取り除いたトマトをさいの目切りにし、ほうれん草を細かめのざく切りにし、①に入れて軽くかき混ぜます。
③ 具に火が通ったら、だし醤油・みりんを入れ、ゆっくりとかき混ぜて火を止めます。
④ えびを食べやすい大きさに刻み、薄くサラダ油を塗った製氷皿に入れ、具が浮かないようにゆっくりと注いだら、冷蔵庫で冷やし固めます。
⑤ 寒天が固まったら、製氷皿から取り出して寒天に大葉・湯葉をまき付けます。
⑥ きゅうりはピーラーでタテに薄くスライスし、冷水にさらします。種と皮を除いて紐状にし、⑤に結びつけて結び目の長さを調節したら完成です。



今回、型に使ったのはどこの家庭にもある製氷皿。寒天の中に入れて材料はどれも火が通りやすく、簡単にすぐ出来る寒天。湯葉を巻くことによって急な来客がきてもおもてなしの1品になりますよ！湯葉ではなく、錦糸卵やおぼろ昆布などで巻いてみてもいいかもしれませんね。



おからと枝豆のサラダ寒天

材 料 白だし…………… 小さじ4 [B]生おから…………… 50g
トマト…………… 1個 枝豆(からなし) …… 80g
水…………… 140ml 絹豆腐…………… 100g
粉寒天…………… 2g 豆乳…………… 50ml
粉寒天…………… 4g

[A]生おから…………… 100g
絹豆腐…………… 200g
豆乳…………… 50ml
粉寒天…………… 4g

- 作り方 ① [A]と[B]を個別にフードプロセッサーにかけ、生地を作ります。
② 天板に①を流し込み、あらかじめ180度に予熱しておいたオーブンで30分ほど焼きます。※天板はロールケーキ用がオススメです。
③ 焼き上がった生地は常温であら熱をとってから冷蔵庫で冷やし固めます。生地はお好みの型で抜き、2層に重ねてお皿に盛りつけます。
④ 鍋に白だし・水・粉寒天を入れて火にかけ、煮立ったら角切りにしたトマトを加えて火を止め、軽く混ぜたら冷蔵庫で冷やし固めます。
⑤ ④をフォークなどで粗くまぜ、③にかけたら完成です。



おからと枝豆のサラダを寒天に仕立てました。腹持ちがよくてヘルシーなので、ダイエット中のおやつにもってこいです。寒天の独特の味や食感もおからで気にならないので、今までサラダ寒天を食べたことがない方もぜひチャレンジしてみてくださいね！

寒天ママ大募集！オリジナルのサラダ寒天レシピを教えてください

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下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 takeup!編集室内 ネオ・サラダ寒天部

