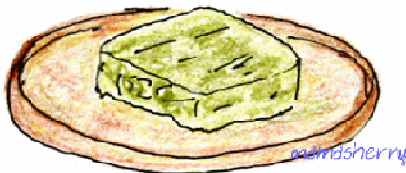


焼きなすのゼリーよせ



< 材料の目安 >

- なす: 2~3本
- だし汁: 250cc
- 日本酒: 小さじ2
- 淡口しょう油: 小さじ2
- 塩: 適宜
- 粉ゼラチン: 小さじ2

< 作り方 >

1. なすは網にのせて強火で全体を焼いて、皮をむいて冷ます。冷めたら縦に四等分か六等分して、5cm くらいの長さに切る。
2. だし汁に日本酒と塩、淡口しょう油を加えて、お吸い物よりちょっと濃い目の味をつけておく。
3. ゼラチンを倍量の水でふやかして、温めただし汁に加えて煮溶かす。
4. 流し箱等になすを並べて、だし汁を静かに流しいれ、粗熱が取れたら冷蔵庫でしっかり冷やし固め、ひとり分ずつ切り分けて盛り付ける。

ひとり分ずつ、小ぶりの器に入れて固めてもステキ

心とカラダのワンポイントレシピ

怒った表情をしていると、言葉や態度もとげとげしがち。
表情を和らげてみて、言動も柔らかくなるはず