

た な ば た

か ん て ん

# セ タ ☆ シ ろ う め ん 寒 天



## 🍴 材料 (4人分)

- ・そうめん・・・・・・・・・・2/3把
- ・白だし・・・・・・・・・・大さじ5
- ・粉寒天・・・・・・・・・・3g
- ・水・・・・・・・・・・320ml
- ・ハム・・・・・・・・・・2枚
- ・オクラ・・・・・・・・・・15g (2本分程)
- ・ズッキーニ (黄色)・・ 1/4本
- ・お麩・・・・・・・・・・適量

※

(↑手まり麩や星の麩など小さめのもの)



※具材はお好みで変更してもOK♪

## 🍴 使う道具

- 鍋・菜箸・ざる・ボウル・おたま・計量カップ・計量スプーン・包丁・まな板・  
 抜き型 (小さめの星)・寒天を冷やす器 (容量：200mlくらい。シリコン製だと  
 取り出しやすい)・盛り付ける皿

## 🍴 作る前の準備

- ・ズッキーニを厚さ2mm程度の輪切りにし、塩水 (分量外) にひたしてあく抜きしておく
- ・オクラは下茹でしておく (面倒なら冷凍の刻みオクラを10秒ほどレンチンでも可)

# 🍴 作り方

- ① ハムとズッキーニを星型でぬく

## ポイント

型抜きは真上からしっかり押し抜くようにしよう！特にハムは抜ききれないまま取ろうとするとちぎれてしまうこともあるので注意してね！



- ② オクラを輪切りにする（冷凍の刻みオクラを使う場合は②の手順は省く）

- ③ 鍋に水（分量外）を入れ、お湯を沸かしてそうめんをゆでる

※ゆで時間はそうめんの袋に書いてあるとおりにしてください

- ④ ③をざるにあけて流水でよく洗う

## ポイント

そうめんはしっかりゴシゴシ洗って表面のヌルヌルが取れるようにしよう！

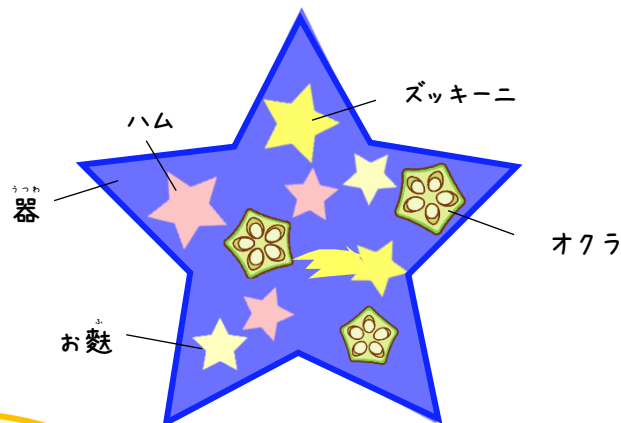


- ⑤ 器を軽く水で濡らし、器の底にハム・ズッキーニ・オクラ・お麩を並べる

## 例えば

こななかんじ

※器の形は星じゃなくてもなんでもいいよ



## ポイント

器をひっくり返して寒天を出したときの見た目がこの並べ方で決まるのでよく考えて彩りよく並べよう！



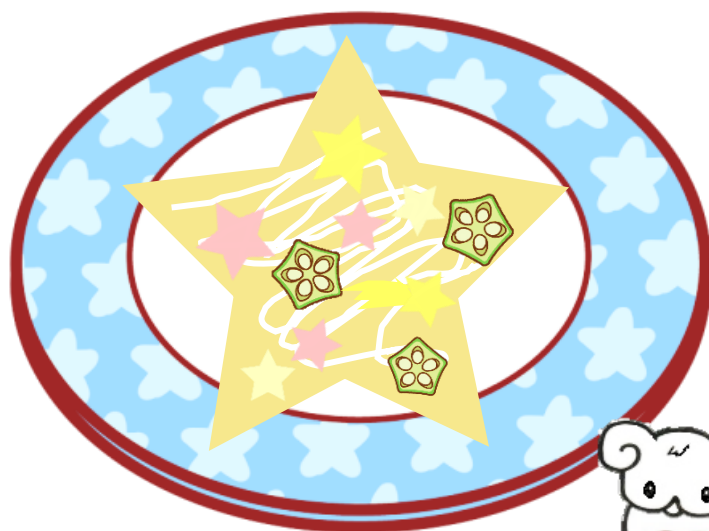
- ⑥ ⑤の器にそうめんを入れる
- ⑦ 鍋に水320mlを入れ、粉寒天を振り入れたら火にかける
- ⑧ よく混ぜながら煮溶かし、沸騰したら弱火にして2分経ったら火からおろす
- ⑨ ⑧に白だしを加えて混ぜ合わせ、⑥の器に注ぎ込む

### ポイント

鍋が熱くなっているので火傷しないように注意！  
器には満杯は入れずに8～9分目までにしよう！



- ⑩ 粗熱がとれたら、冷蔵庫に入れて冷やす
- ⑪ 固まってよく冷えたら器をひっくり返してお皿に寒天を出してできあがり☆



ひんやり  
おいしいよ！