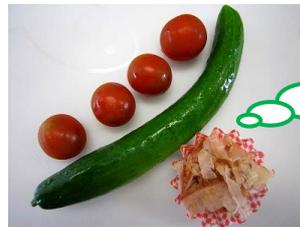


すりおろしきゅうりの冷奴



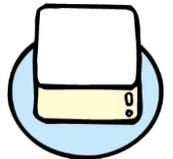
- (材料) 4人分
- 豆腐 1/2丁
 - きゅうり 1本
 - 砂糖・しょうゆ・酢・ごま油 各大さじ1
 - かつお節 ひとつまみ
 - プチトマト 4個



これだけの材料で
おいしい冷奴ダレが
つくれます(*^^)v

(作り方)

- ① 豆腐は4等分に切り、水気をきっておく。
- ② ボウルにきゅうりをすりおろし、軽く水気をきり、調味料を入れて混ぜる。



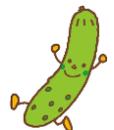
きゅうりをすりおろし
たらこんな感じです。



- ③ 器に①を盛り、②をのせたら、かつお節をかけ、刻んだプチトマトを飾る。

一口メモ

- ☆ 「すりおろしきゅうり」でかけダレ・つけダレを作れば定番料理もアレンジできます。
きゅうり + ポン酢 焼き魚、しゃぶしゃぶのお肉
きゅうり + めんつゆ そうめん
- ☆ 「すりおろしきゅうり」をだし汁で煮てとろみをつけると離乳食にもいいです。

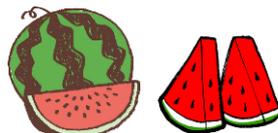




すいかのゼリー



(材料) 4人分
 すいか 100g
 ゼラチン 1袋 (5g)
 湯 (60℃以上) 250g
 砂糖 大さじ4



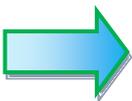
☆ゼラチンは、1歳から使用できます。

(作り方)

- ① すいかは、1cm角くらいに切って種をとり、器に入れておく。
- ② 大きめのマグカップにゼラチンを入れ、湯(ポットの湯)を少し注ぎ、溶けるまで混ぜたら、残りの湯と砂糖を入れて溶かす。
- ③ ②を①に分けて入れ、ラップをして冷蔵庫で冷やし固める。



ポットの湯でゼラチンを溶かし、ゼリー液を作ります。



器にゼリー液を入れます。

ポイント

- ☆マグカップでかんたんに出来るゼリーです。甘さは好みで加減できます。
- 「すいか」がおいしくなる季節に、ぜひ、どうぞ!
- ☆生のキウイ、パイナップル、メロンはゼラチンを分解するので、固まりません。缶詰はOK。

