

体を冷やす

冷製茶わん蒸し トマトジュレかけ

トマト、オクラなど、夏に旬を迎える野菜には水分やカリウムが豊富に含まれ、ほてった体を冷やし、夏バテや熱中症予防になります。

<主な材料・4人分>

卵	2個	}	A
だし汁	300ml		
酒	小さじ1/2		
みりん	小さじ1		
塩	少々		
薄口しょうゆ	小さじ2		
トマト	1/4個		
オクラ	2本(10g)		
むきえび	4尾		
貝割れ	適量		



トマトジュレ

トマトジュース	100ml
だし汁	50ml
ゼラチンパウダー	3g
塩	少々

<作り方>

- ① トマトジュレを作る。80℃以上温めただし汁にゼラチンパウダーを振り入れ、よく溶かしてから、トマトジュースと塩を入れ混ぜる。バットに流し入れ、冷蔵庫で冷やし固める。固まったら、フォークで崩す。
- ② トマトは0.5cm角に切る。オクラは塩茹で(分量外)して輪切りにする。むきえびは塩茹で(分量外)する。貝割れは3cmの長さに切る。
- ③ ボウルに卵を割りほぐし、Aを加え、泡立てないようによく混ぜ合わせ、濾してなめらかにする。耐熱の器に流し入れる。
- ④ 蒸し器で、強火で2分、弱火で8分蒸す。粗熱を取って冷蔵庫で冷やす。
- ⑤ ④に①とトマトとオクラ、むきえびをのせ、貝割れを飾る。

エネルギー 57.5 kcal 蛋白質 5.4 g 塩分 0.9 g