



## 豆腐と夏野菜の寒天寄せ

### 材料(8人分)(18cm蛇の目方1個分)

	目安量	純使用料
トマト	1個	200g
おくら	4本	20g
ロースハム	4枚	40g
(缶)コーン	40g	40g
絹ごし豆腐	1/2丁	200g
A	だし汁	1・1/2カップ
	塩	小さじ1/2
	しょうゆ	少々
	粉寒天	1袋

### 作り方

- ① トマトは皮を湯むきする。種を取って7～8mm角にする。
- ② おくらは塩少々でもんでからゆでる。小口切りにする。
- ③ ロースハムは5mm角に切る。
- ④ (缶)コーンはざるにあげ、汁気をきっておく。
- ⑤ 豆腐は1cm角の細の目に切る
- ⑥ なべにAを合わせて火にかけ、沸騰したら⑤を入れ、弱火にして1～2分煮る。
- ⑦ 火をとめ。①～④を加えて混ぜ、型に入れて冷やし固める。
- ⑧ 固まったら、型から出し8等分する。

エネルギー	34kcal	カルシウム	0.5mg
たんぱく質	2.5g	塩分	0.5g
脂質	1.6g	食物繊維	0.2g
		鉄分	0.5g