からだに優しいねばねばスープ 夏

山芋やモロヘイヤを小さく切って入れても美味しい

材料（４人分）

里芋…40g	ゴマ…小さじ１	キュウリ…５cm
オクラ…４本	コンソメ固形…１個	しょう油…小さじ１
卵…１個	人参…1/4 本	塩…少々

作り方

① 里芋は小さな角切りにする。オクラは薄い輪切りにする。人参、きゅうりは 3cm の長さのせん切りにする。

② 鍋に水とコンソメ固形を入れ、沸騰したら里芋、人参を入れる。軟らかくなったらキュウリ、オクラを入れ煮る。

③ ②に塩・しょう油・こしょうで味をととのえる。卵を溶いて、沸騰しているところに少しずつ入れ、半熟ぐらいで火を止め、ゴマを散らす。

トマトの七夕ゼリー 夏

甘さひかえめ 暑い夏のサッパリデザート

材料（４人分）

流れ星用ミルクゼリー （ミルク…170cc、粉寒天…1/3 パック、 砂糖…20ｇ、バニラエッセンス…少々）	トマトゼリー （トマト…200ｇ、水…150cc、 粉寒天…2/3 パック、砂糖…40ｇ）

作り方

① 粉寒天 1/3 パックを少しのミルクで溶く。鍋に残りのミルクと砂糖を混ぜ、弱火で寒天を溶かす。火を止めバニラエッセンスを入れて、バットに流し、1cm 位の高さに固める。

② ①が固まったらバットから出し、星型の型で抜いたものを８個作る。

③ トマトをざく切りにして、ジューサー（ミキサーでも可）にかけ、ペーパーで濾してトマト汁を作る。

④ 残りの粉寒天 2/3 パックは少量の水に溶いてから残りの水を入れ弱火にかける。寒天が溶けたら③のトマト汁と砂糖、塩少々を入れ、よく混ぜてから火を止める。小さな容器の底に、②で作っておいたミルクの星を置き、トマト寒天をそっと流し入れて冷蔵庫で固める。これを 8 個作る。容器から出して、星を上にして皿に盛り付ける。