



そら豆レシピ

ピースふる ベジふる 桜島！

材料(1人分)

にんじん……………1/4 本
オクラ……………2 本(20g)
モロヘイヤ……………少量
かぼちゃ……………50g
そらまめ又は枝豆……………15g
グリーンピース……………50g
うずらの卵……………1 個
野菜ジュース……………25ml
牛乳……………25ml
生クリーム……………1/4 カップ(50ml)
野菜ブイヨン……………適量
塩こしょう……………少々
卵白……………1 個分
ゼラチン……………3g
レモン汁……………小さじ 1(5ml)

作り方

- ① にんじん、かぼちゃをざく切りにし、野菜ブイヨンで煮る。時間差でオクラ、モロヘイヤ、そらまめ、グリーンピースも鍋に入れる。
- ② (ソース)やわらかくなったにんじんを鍋から取り出し、野菜ジュースと一緒にミキサーにかけ、塩こしょうで味をととのえる。
- ③ ①の残りの野菜の鍋に牛乳を追加し、ひと煮立ちさせ、ミキサーにかけて裏ごしし、粗熱をとっておく。
※トッピング用にモロヘイヤ数枚、③を少しとりわけておく。
- ④ 生クリームを 8 分立てにし、粗熱のとれた③と合わせ、熱湯で溶かしたゼラチンも混ぜ合わせる。
- ⑤ 型に④を入れ、真ん中にゆでたうずらの卵を埋め込む。冷蔵庫(急ぐときは冷凍庫)で冷やし固める。
- ⑥ 卵白を固く泡立てて、レモン汁を混ぜ、メレンゲを作る。
- ⑦ メレンゲを 170 度~180 度に予熱したオーブンで 15~20 分焼く。
- ⑧ 固まった⑤を型から出し、取り分けておいた③をかける。メレンゲは、ソース用のにんじんをスティック状で残しておいたものを使って上に刺し、桜島の噴煙を表現する。モロヘイヤとにんじんソースをまわりにあしらう。

[一人分の栄養量] エネルギー:393kcal, 食塩相当量:1.8g