

【タイトル】 イッシーくんの宝石箱

【材料 2人分】

オクラ 4本
A 粉寒天 2g
だし汁 250cc

さつまいも 20g
B 人参 10g
鶏ミンチ 20g

だし汁 100cc
とろみ用だし汁 大さじ1
片栗粉 大さじ1

カラーピーマン3色 適量
砂糖 少々

【和風ソース】

イ 唐船峡のめんつゆ 10cc
だし汁 40cc

□ だし汁 大さじ1/2
片栗粉 大さじ1/2

【だし汁】

水 1L
だし昆布 10g
かつお節 20g



※ Bには時期に応じて、季節の野菜（絹さや、そらまめなど）を加えても良い。

【作り方】

- ① ダイヤ型に切ったカラーピーマンに砂糖をかけておく。
- ② Bの野菜はみじん切りにしてから、だし汁で煮て、とろみをつけておく。
- ③ オクラをさっと茹でる。
- ④ 粉寒天をだし汁で煮溶かし、あら熱がとれたら③を入れ、ミキサーにかける。
- ⑤ ④の半量を型に入れ、②の具材をのせたときに沈まない固さになるまで冷ます。
- ⑥ ⑤の上に、②が真ん中にくるようにしてのせ、⑤の残りを流し入れ、再度冷やし固める。
- ⑦ イを煮立てて、□でとろみをつけ、和風ソースを作る。
- ⑧ ⑥を2つに切り、器に盛り、⑦の和風ソースをまわしかけ、①の砂糖を洗い流してダイヤ型に切ったカラーピーマンを飾って出来上がり。