



# そうめんゼリー

高見 りさ（三重県立明野高等学校2年）

夏の暑い季節に高齢者の方にさっぱりと食べてもらえる「そうめんゼリー」です。

栄養バランスを考え、具材や麺はやわらかく茹で細く刻み、舌で押し潰せる硬さに仕上げました。また、そうめんつゆは、薄めの優しい味を心がけ、ショウガ汁を加えて食欲増進とさっぱり感を出しました。流し箱に彩りのバランスを考えて具材を入れゼラチンで固めたので、デザート感覚で食べられる色鮮やかで涼しげな一品になりました。

## ■材料（1人分）

### ●そうめんゼリー

- ・トマト 10g
- ・オクラ 2g
- ・卵 15g
- ・そうめん 15g
- ・ゼラチン 6g
- ・ネギ 少量

### （つゆ）

- ・濃縮めんつゆ 50cc
- ・水 200cc
- ・ショウガ汁 適量



所要時間

60分

## ■作り方

### ●そうめんゼリー

- ①トマトは、沸騰した湯の中で10～15秒転がして湯むきし、小さく切っておく。
- ②オクラは塩茹でし、薄く小口切りする。  
ネギも小口切りにし、さっと茹でる。
- ③卵は溶き卵にし、多めに油を引いたフライパンで薄焼きにしてできるだけ細く切る。（錦糸卵）
- ④沸騰した湯で、そうめんをやわらかめに茹で、水に上げて冷やしたものを3～4cmに切る。
- ⑤めんつゆを水で薄め、ショウガ汁を加え、鍋で加熱したら、ゼラチンを入れ溶かす。
- ⑥流し箱に彩りを考えながら具材を配置し、⑤のつゆを静かに流し入れる。
- ⑦冷蔵庫で固めたら、流し箱から取り出し、切り分け、ネギのをせ盛り付ける。