



# 「マジヤさい」レシピ

～愛情たっぷり、毎食やさいを食べよう～

# 28

メニュー名 (オリジナル料理に楽しい名前をつけよ)

ベジタブルなのに

パフェ (0点)!!



### 材料 (1人分)

ミニトマト	2ヶ
えだまめ	35g + 3パック
パプリカ	1/4ヶ
豆苗	2~3本
牛乳	28cc
生クリーム	15cc
バター	3g
ゼラチン	4-7g ゼリー 5g
白ワイン	50cc
オレンジキール	50cc
砂糖	洋酒 ゼリー 20g 45g 10g
塩	少々

### 料理写真貼付欄

作り方 (調理時間 130 分) ※豆苗を湯通しして冷凍する

#### [洋酒漬け]

- ①ふたのある容器に水50cc、リキール25cc、砂糖20gを入れて混ぜる。
- ②スライスしたパプリカを入れ、冷蔵庫で90分ほど冷やす。

#### [えだまめムス]

- ①えだまめ35g、牛乳28cc、生クリーム15cc、バター3g、ゼラチン3g、砂糖10g、塩少々をフードプロセッサにかき混ぜる。
- ②ある程度冷めたミニトマトをゼリーに入れ、上にパプリカ、えだまめ、豆苗を盛り付ける。

#### [トマトゼリー]

- ①トマトを湯ぐしして冷凍する
- ②水100cc、白ワイン50cc、砂糖45g、ゼラチン5gを混ぜ合わせる。

#### [盛り付け]

- ①えだまめムス②にトマトゼリー②を入れ、冷蔵庫で冷やす。
- ②ある程度冷めたミニトマトをゼリーに入れ、上にパプリカ、えだまめ、豆苗を盛り付ける。

お料理 PR、工夫した点

苦手な野菜が、おやつのパフェに!!!

食べてもらった家族、友だちの感想

とても、こってりして、

食べたことのない味でした。