



おいしく・健康的に食べよう  
**Kitchen Smile**  
OFFICIAL RECIPE SITE



Copyright (C) Kansai Super Market Ltd. All Rights Reserved.



## 七夕を楽しもう 七夕星の寒天寄せ



一人あたりのエネルギー <b>59kcal</b>	食塩相当量 <b>1.4g</b>	調理時間 <b>約20分</b> ※冷やし固める 時間除く
------------------------------	----------------------	-------------------------------------

この表示値は目安です

### ■材料 (4人分)

そうめん(乾麺).....	1/2束
かに風味かまぼこ.....	4本
枝豆(冷凍).....	40g
パプリカ(黄).....	1/4個
A 粉寒天.....	小さじ1
水.....	200ml
B 白だし.....	大さじ3
みりん.....	大さじ1・1/2

### ■作り方

- ① 鍋にたっぷりの湯を沸かし、そうめんを袋の表記通りに茹で、冷水で揉み洗いをして水気を切る
- ② 枝豆は解凍して、さやから豆を取り出し、かに風味かまぼこは2cm幅に切り、パプリカは星型で抜く
- ③ 鍋にAを入れて混ぜながら沸騰させ、沸騰状態を保ちながら2分加熱し、寒天をしっかりと溶かす
- ④ ③にBを加えて混ぜ、火を止めて粗熱を取る
- ⑤ 型に④を彩りが偏らないように並べ、その上に①を満遍なく広げてのせる
- ⑥ ⑤に①を注ぎ、冷蔵庫で冷やし固める
- ⑦ ⑥を型からはずして、食べやすい大きさに切り、器に盛る



・調理に使用した型は縦17cm×横8cm×高さ5cmのサイズのものを使用しています。  
・1人分ずつ透明のカップに入れて冷やし固めても綺麗に仕上がります。

cooking memo