

# はもと夏野菜のジュレソース

さっと湯引きしたはもを、やわらかなレモン醤油ジュレで上品にいただきます。

調理時間

15分

1人当り

162kcal



東信水産のHPでもご覧いただけます。

<http://www.toshin.co.jp/>



## ●材料 (2人分)

- はも (骨切りしたもの).....150g
- オクラ.....6本
- トマト.....1/2個
- 粉ゼラチン.....2g

- A
- ・だし汁.....1/2カップ
  - ・みりん.....大さじ1
  - ・塩.....小さじ1/3
  - ・しょうゆ.....大さじ1
  - ・レモン汁.....小さじ1



## ●作り方

- ① 鍋にAを入れて沸かす。火を止め、ゼラチンを加えてよく混ぜる。溶けたらタッパーに流し、冷蔵庫で冷やし固める。
- ② オクラはヘタをむき、塩少々をまぶしてもむ。熱湯でサッと茹で、氷水に取る。水気をふき、斜め半分に切る。
- ③ トマトは4等分のくし切りにする。
- ④ はもはひとくち大に切る。塩少々を加えた熱湯に入れ、身がまるまったら氷水に入れて冷やす。ペーパーで水気をふく。
- ⑤ 器に野菜とはもを盛り付け、スプーンで崩したジュレをのせる。

POINT ① だしが効いたジュレはお刺身やボイルたこなどにも良く合います。



東信水産お魚かんたんレシピ

料理 渡部 和泉

お魚かんたんレシピTOPへ戻る