

寒天ジュレ梅ドレッシング



9 産地を
応援しよう



材料（出来上がり量 500cc）

棒寒天	1/2 本
水	600cc
顆粒だし	小さじ 1 弱
はちみつ	大さじ 2
砂糖	大さじ 2

ポイント

寒天は長野県諏訪地域の特産品として有名です。寒天は酸（酢や柑橘など）が加わると固まりにくくなるので、その性質を活かして、とろとろのジュレドレッシングを作ってみましょう♪

A	
めんつゆ（3 倍濃縮）	大さじ 2
梅肉	80g
レモン汁	小さじ 1
リンゴ酢	大さじ 5

季節の野菜 適量

作り方

- 1 寒天は水でもどし、よく絞ってちぎる。
- 2 鍋に水、顆粒だし、寒天を入れて火にかけ、よく煮溶かす。
- 3 2 がよく溶けたら、はちみつ、砂糖を加えてさらに煮溶かす。
- 4 ポウルに A を入れ、よく混ぜる。
- 5 4 に 3 を加えてよく混ぜる。
- 6 保存容器に入れて冷蔵庫で冷やし固める。固まったらフォークなどで形を崩す。

※ ドレッシングは冷蔵庫で 1 週間保存できます。

サラダの他に冷奴、焼き魚、肉料理、お茶漬け等にかけるのもおすすめです。

100cc の栄養価

エネルギー 64kcal / たんぱく質 0.6 g / 脂質 0.1 g / 食塩 1.8 g

岡谷市食生活改善推進協議会