



料理の写真またはイラスト



## 材料と分量

- |                     |                  |
|---------------------|------------------|
| 天草 12g              | ブロッコリー 1房        |
| 水 800cc             | 卵 $\frac{1}{4}$  |
| 酢 小さじ1              | びわ $\frac{1}{4}$ |
| かつおだし 大さじ1          | みかん 2房           |
| コンソメ少々              | いちじく 1つ          |
| 砂糖 大さじ2             | チーズ 5g           |
| 塩 少々                | ソース              |
| 具 トマト $\frac{1}{4}$ | マヨネーズ 大さじ1       |
| バジル 2枚              | 牛乳 大さじ1          |
| 枝豆 5粒               |                  |
| そら豆 2粒              |                  |

## つくりかた

- ①天草を煮始めて沸騰したら酢を加えてとろとろしてくるまで煮ます。
  - ②大きめのボールにこし布をひき、①を移します。
  - ③こし布をひき上げ、こし布の中の水分を絞ります。
- ここからは、味によって違います。
- 緑色の野菜と卵はかつおだしを入れて  
 トマトには、バジルとチーズを入れて、コンソメ味にしました。  
 果物は、砂糖を入れて作りました。  
 型に流して具を入れ、冷やせば完成です。



## 必要事項

◎ 作品のコメント、PR、コンテストへの要望提案等

自然豊かで食材の宝庫である館山の太陽や海がきらきらしている様子をイメージして作りました。メインの食材を決める時、魚、野菜、果物など迷いましたが、ちのど河が収穫時期で伝統食材の天草からくる寒天をメインにしました。見た目がかわいらしいので野菜が苦手な子も食べやすいと思います。

応募されたレシピの著作権は当協議会に帰属するものとします。  
 て広告やホームページに使用することがあります。