

アピール
ポイント

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、ちょうど今が収穫時期で、伝統食材の天草からつ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。

材 料

- ・天草 12g
- ・水 800cc
- ・酢 大さじ1
- ・かつおだし 大さじ1
- ・コンソメ 少々
- ・砂糖 大さじ2
- ・塩 少々

ソース

- ・マヨネーズ 大さじ1
- ・牛乳 大さじ1

具

- ・トマト 1/4
- ・バジル 2枚
- ・枝豆 5粒
- ・そら豆 2粒
- ・ブロッコリー 1房
- ・卵 1/4
- ・びわ 1/4
- ・みかん 2房
- ・いちご 1つ
- ・チーズ 5g



作 り 方

- 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大き目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。
- ④緑色の野菜と卵はかつおだしを入れて型に流す。
- ⑤トマトには、バジルとチーズを入れ、コンソメ味にして型に流す。
- ⑥果物は砂糖を入れて型に流す。
- ⑦冷したら完成。