

水前寺菜の紫ゼリー



栄養価	(8人で分けた場合)
エネルギー	33 kcal
たんぱく質	0.0 g
脂質	0.0 g
塩分	0.0 g

材料

〔8人分〕

- 水前寺菜・・・・・・・・・・1/2束(75g)
- 水・・・・・・・・・・500cc
- 酢・・・・・・・・・・小さじ1/2
- 粉寒天・・・・・・・・・・5g(ゆで汁の1%強)
- 砂糖・・・・・・・・・・65g
- バニラエッセンス・・・・2滴
- ブルーベリー・・・・・・・・16粒
(他の時期のフルーツ可)

作り方

水前寺菜は葉と茎を別々にし、茎は3分、葉は1分強ゆでておく。

のゆで汁に酢を加え、紫色になったら粉寒天を加えよく煮溶かす。沸騰したら砂糖を加えて軽く混ぜながら煮とかし、バニラエッセンスを加えて火を止める。(アクが出たら除く)

容器に を流し入れ、粗熱がとれたらブルーベリーを入れ冷やし固める。

ONE POINT

ゆでた水前寺菜をごま和えやお浸しに使うなら1束使用してもよいでしょう。色が濃くなります。

水前寺菜をゆでることで、水の量が500ccから450cc位に減ります。粉寒天はその450ccに対しての1%強(4.5g) 5gということになります。

バニラエッセンスは、野菜臭さをとるためのものです。お酒で代用してもよいですし、両方使用してもかまいません。