

天の川と星を表現した、七夕にぴったりのメニュー

きらきら七夕そうめんと フルーツフローズンヨーグルト

きらきら七夕そうめん

材料 (大人2人、子ども1人分)

そうめん 3〜4束
オクラ 4本
ミニトマト 6個
A コーン缶 大さじ6
ツナ缶 小1缶(80g)
塩 少々
めんつゆ(3倍濃縮) 大さじ2
水 120ml
粉ゼラチン ½袋(2.5g)



★ は子どものお手伝いポイントです。

作り方

- めんつゆと水を小なべに入れて火にかけ、沸騰直前で火を止める。粉ゼラチンを振り入れてよく混ぜ、粗熱をとってから、器に入れて冷蔵庫で冷やし固める(およそ1時間)。固まったら★フォークで細かく崩す。
- オクラは塩少々(分量外)をすり付けて熱湯でさっとゆで、小口切りにする。ミニトマトは4等分のくし形に切り、さらに横半分にする。ツナ缶は缶汁を軽く切り、コーンと混ぜ合わせて塩少々を振る。
- そうめんはたっぷりの熱湯で表示どおりの時間ゆでる。水洗いして、水気を切ったら器に盛り、上に1、2を★細長く盛り付ける。

フルーツフローズンヨーグルト

材料 (作りやすい分量)

キウイフルーツ 100g
パイナップル 100g
ヨーグルト(プレーン) 200g
砂糖 50g

作り方

- キウイフルーツは皮をむいて適当な大きさに切り、フードプロセッサー*にかけてピューレ状にする。パイナップルも同様にする。

※フードプロセッサーがなければ包丁で細かくたたく。

- キウイフルーツにヨーグルト 100g、砂糖 30g を混ぜる。パイナップルにも残りのヨーグルトと砂糖を混ぜて、それぞれ好みの形の製氷皿に注いで冷凍庫で凍らせる。

Close Up!

めんつゆのゼリーは、フォークで押しつぶすようなイメージで。深さのある器に入れると崩しやすいです。



VOL.4



天の川に見立てたそうめんに、野菜の星を散りばめました。クラッシュゼリー状にしためんつゆがそうめんによく絡む、子どもにも食べやすい一品です。

案・料理・スタイリング／中村陽子 撮影／田口周平