



青のり寒天酢みそドレッシングの
カプレーゼ

酢みそドレッシングを
ゼリーにしていただく
トマト&豆腐の和風カプレーゼ



●おいしく作るポイント●



POINT 1

寒天が少し固まりかけた
タイミングで青のり粉を
ふりかけると、きれいに
仕上がります

〈材料 (2人分) 〉

- みそ 大さじ1
- 青のり粉 大さじ1/2
- 酢 大さじ1/2
- 絹ごし豆腐 1/2丁
- トマト 1個
- みょうが 1本
- 大葉 2枚
- しょうが 1片

A (寒天ドレッシング)

- 粉寒天 1g
- だし 125ml
- 砂糖 小さじ1/4
- からし 大さじ1/4
- ごま油 小さじ1/2

〈作り方〉

- 1.寒天ドレッシングを作る。鍋にAを入れてよく混ぜ、火にかけて混ぜながら煮る。沸騰したらさらに2~3分煮る
- 2.1の粗熱が取れたらみそ、青のり粉、酢を加えてよく混ぜ合わせ、水でぬらしたバットに流し入れる。青のり粉適量(分量外)を表面にふり(Point1)、冷蔵庫で冷やし固める
- 3.絹ごし豆腐はキッチンペーパーで包んで軽く水切りをし、7~8mm厚に切る。トマトは7~8mm厚の半月切りにする
- 4.みょうがは薄切りに、大葉としょうがは千切りにする。水にさっとさらし、水気を切る
- 5.2が固まったら、バットの内側に包丁を入れて取り出し、6等分に切る
- 6.器にトマト、豆腐、5を交互に盛り付け、4の薬味を添える