

◎ 常備菜で簡単 コンソメスープ（2人前）

玉ねぎ	1/4個	1 玉ねぎは粗めのみじん切り、人参はさいの目、キャベツは大きめにざく切りにします。にんにくはみじん切りです。
人 参	1/4本	2 にんにくをサラダ油で炒めます。香りが出たら、玉ねぎ、にんじん、キャベツの順に炒めます。途中で塩、コショウ（適量）加えます。
キャベツ	2枚	3 野菜がしんなりしたら、水300ml、コンソメ小さじ2を加えます。
にんにく	1片（あれば）	4 沸騰したらあくを取り、一度自然に冷まします。
水、コンソメ、塩、コショウ、 サラダ油		5 カップに盛り付け、パセリを振って完成です。

《 ポイント 》

- ・ 野菜は冷蔵庫にあるものでなんでも大丈夫です。
- ・ 野菜を炒めることによって、野菜特有の臭みを飛ばします。
- ・ 暑い時期なのでにんにくを使うと、香りで食欲がアップします。
- ・ 熱いスープを自然に冷ますと、予熱で具材に火が通り、うま味も出てきます。

◎ のどごし滑らか 紅茶ゼリー（6個分）

アガー	18g	1 アガーとグラニュー糖を混ぜます。
グラニュー糖	130g	2 冷ました紅茶液に1を加え、ダマができないように溶かします。
紅茶液	800ml	3 2を火にかけ、80℃まで加熱します。
レモン汁	小さじ1	4 ザル等でこしながらボウルに移し、あら熱を取ります。あら熱が取れたらレモン汁を加え、容器に注ぎます。
生クリーム	50ml（あれば）	5 冷めて固まったら、生クリーム小さじ1をゼリーの上にかけます。
※アガー・・・海藻やマメ科の種子からできた凝固剤。ゼラチンや寒天と比べて透明度が高い。		

《 ポイント 》

- ・ アガーとグラニュー糖は必ず先に併せます。ダマになるのを防ぎます。
- ・ 紅茶液はコーヒーでも代用できます。その際はレモン汁をなくしてください。100%のジュースでもできますが、グラニュー糖の量を調節してください。
- ・ 80℃が分からない時は、軽く沸騰させても大丈夫です。