

手作りところてん

<材料>（4人分）

天草 . . . 30 g
水 . . . 1000cc
酢 . . . 大さじ1

（たれ）

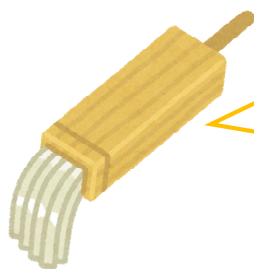
★水 . . . 600cc
★だし昆布 . . . 5cm
★煮干し . . . 5尾
★鰹節 . . . 5g
★宗田節 . . . 5g
みりん . . . 50cc
濃口醤油 . . . 50cc

（薬味）

プチトマト . . . 4個
生姜 . . . 10g
ねぎ . . . 2本

<作り方>

- ①天草はよく洗い、鍋に分量の水、天草、酢を入れ 30 分浸しておく
- ②火にかけて、30 分ほど煮る
- ③煮溶けたら漉して型に入れ粗熱を取り、冷蔵庫で冷やし固める
- ④小鍋にたれの材料★を入れ浸しておく
- ⑤火にかけて中火で煮詰める
- ⑥20 分煮詰めたらみりと醤油を加え、火を止める
- ⑦20～30 分ほどそのままにしておき、漉して冷やす
- ⑧天草液が固まったら、ところてん突きの型に合わせ切る
- ⑨ところてん突きで突き、器に盛る
- ⑩プチトマトは半分に、生姜はすりおろし、ねぎは小口に切り、ところてんに盛る
- ⑪冷やしたたれをかける



ところてんは
カロリーゼロ！

