農ある暮らし

農政課 ☎23-3517

野菜を食べよう!

野菜ハロハロ

レシピ作成者
ベジエール渥美　鈴木亜貴子

今回は、楽しく食べられるコンビニスイーツ風！夏休みに子どもと一緒に楽しく作れ、たくさんの種類の野菜を一度に食べられるレシピを紹介します。

材料（2人分）

- 水…300ml
- コンソメ（固形）…1個
- ゼラチンパウダー…7g
- 塩…少々
- ミニトマト…6個
- じゃがいも…1／2個
- にんじん…1／2個
- えだまめ…約10さや

（飾り用に）

- レタス、アスパラ、ピザ用チーズなど

作り方

①300mlのお湯にコンソメを溶かし、塩も少々加える。

②ゼラチンパウダーを①のスープ（70℃以上）に溶かす。溶けたら粗熱をとる。

③にんじん、じゃがいもを輪切りにして型抜きし、ゆでる。えだまめはさやから取り出してゆでる。

④器にミニトマト、③でゆでた野菜を入れ、粗熱をとった②のゼリー液を加える。

⑤冷蔵庫で3時間以上冷やす。

⑥チーズチップスを作る（クッキングシートにピザ用チーズをひとつまみ置き、電子レンジ500Wで2～3分）。

⑦自由にデコレーションして出来上がり。

調理上のポイント

・オクラを切って入れると断面が星型でかわいく仕上がります。

・えだまめは、生のままだと栄養が早く失われるため、早めにゆでましょう。

《使用した野菜の特徴》

ミニトマトの赤色の元となる色素のリコピンには抗酸化作用があり、生活習慣病の予防や老化を遅延させる効果、美容効果などが期待できます。えだまめには、たんぱく質、糖質、ビタミンC、B1、B2、カルシウムなど多くの栄養が含まれています。

今月の花

8月の 渥美半島の花と鉢花

スプレーマム

（花／出荷時期:1年中）

花ことば：清らかな愛

1本の茎に複数の花を咲かせ、色や形も豊富です。県内1位の生産量で、約5,300万本出荷されています。

花

鉢

モンステラ

（鉢花／出荷時期:1年中）

花ことば：うれしい便り

切れ込みの入った大きな葉が特徴の観葉植物です。田原市では年間約9万5千鉢出荷されています。