

材料 4人分		作り方	材料 (5個分)	作り方
もやし	1袋	① もやしは洗い、さっと茹でて、冷ます。	100%りんごジュース	①ゼラチンを水でふやかしておく。
きゅうり	1本	② きゅうりは千切りにし、塩でもんておく。	牛乳	②鍋に牛乳を入れて温め、砂糖を溶かす。
塩	ひとつまみ	③ 人参は細切りにし、さっと茹でる。	生クリーム	③②の鍋に、ふやかしたゼラチンを入れ、
人参	20g	④ 紅かまぼこは細切りにする。	砂糖	生クリームを入れて混ぜる。
紅かまぼこ	1/2 本	⑤ Aをボウルに入れ、混ぜ合わせる。	ゼラチン	※沸騰させないように気をつける。
しょうゆ	大さじ 2	⑥ ⑤に水気を切ったすべての材料を入れ、	水	④火を止めてから、りんごジュースを入れ
酢	大さじ 1	混ぜ合わせ、器に盛り付けて、出来上がり！！		混ぜる。容器に移し、冷蔵庫で冷やし
砂糖	大さじ 1			固まったら出来上がり！！
ごま油	小さじ 1	※紅かまぼこをサラダ竹輪に変えても美味しい		
すりごま	適量	です。		