

3) タコと胡瓜の酢の物 (2人分)

★材料	タコ	60 g	【作り方】 ① タコは熱湯をかけ、キッチンペーパーで水分を取り一口大のそぎ切りにする。 ② 胡瓜は小口切りにしてボールに入れ塩を振って5分程置く。しんなりしたら水気をよく絞る。 ③ 乾燥わかめは水で戻し、水気を切る。 ④ ボールに砂糖・酢・しょうゆを入れてよく混ぜ、胡瓜・タコ・ワカメを加えて、良く和えたら完成です。
	胡瓜	80 g	
	塩	少々	
	乾燥わかめ	2 g	
★調味料	砂糖	小さじ 2	
	酢	大さじ 1	
	淡口しょうゆ	小さじ 1	

食品アレンジ

- ・タコの代わりに、ちりめん、かにかまを使ってもおいしいです。
- ・みょうがや青じそを混ぜても、風味良く夏らしい酢の物ができます。

4) コーヒーゼリー (5人分)

★材料	コープアガー	8 g	【作り方】 ① コープアガーと砂糖をよく混ぜ合わせ、水を入れた鍋にダマにならないように少しずつかき混ぜながら加えて火にかける。 ② 1～2分混ぜながら沸騰させたら火を止め、インスタントコーヒーを加えてよく混ぜる。 ③ 容器に流して冷やし固め、ホイップクリームとミントをのせていただく。
	砂糖	50 g	
	水	400 cc	
	インスタントコーヒー	8 g	
★飾付け	ホイップクリーム	適量	
	ミント	適量	

