

春野菜の和風テリーヌ



材料(1人分1/8切れ) 19kcal, 0.2単

春キャベツ 40g
 ふき 30g
 だいこん 10g
 にんじん 10g
 粉ゼラチン 2g

つくり方

※パウンドケーキ型で作ります。1人分は1/8切れです。

1. 粉ゼラチンは分量外の水でふやかしておく。
2. 春キャベツは芯を取って、大きさを揃える。ふきはすじを取り除きパウンドケーキ型の長さに切り揃える。だいこん、にんじんは皮をむき5mm程度の大きさのスティック状に切る。
3. 2を分量外の鍋で軟らかくなるまで下茹でし、八方だしとうすくちしょうゆを混ぜただしに漬ける。
4. パウンド型の内側の底・側面に3のキャベツを敷き詰め、その中に3の残りの野菜を彩りよく並べる。
5. 3で野菜を付けていただしを鍋に入れ温め、1のふやかしたゼラチンを加えて泡立てないようによく混ぜて溶かす。
6. 4のパウンド型に5を流し込み、粗熱がとれたら冷蔵庫に入れて冷やし固める。

栄養価 (1人当たり)	エネルギー(kcal)		たんぱく質(g)		脂質(g)		炭水化物(g)	
	表1	表2	表3	表4	表5	表6(g)	調味料	
単位 (1人当たり)	0	0	*	0	0	0.2(65g)	*	

* 計算せず

ひじきのマリネ



材料(1人分) 11kcal, 0.06単位

長ひじき(乾燥) 2g
 紫たまねぎ 10g
 うど 5g
 酢 5g(小さじ1)
 うすくちしょうゆ 1g
 こしょう 少々

つくり方

1. 長ひじきは分量外の水につけて戻し、よく洗って3cm程度の長さに切りそろえる。
2. ウドは皮を剥き、3cm程度の長さの短冊に切って水にさらしてアク抜きをする。
3. 紫たまねぎは皮を剥き、薄くスライスし、水につけて辛みを取り除く。
4. 酢、うすくちしょうゆを混ぜて合わせ酢を作る。
5. ボールに1とざるで水をしっかり切った2と3、4の合わせ酢を入れ、よく混ぜる。
6. こしょうで味を整える。

栄養価 (1人当たり)	エネルギー(kcal)		たんぱく質(g)		脂質(g)		炭水化物(g)	
	表1	表2	表3	表4	表5	表6(g)	調味料	
単位 (1人当たり)	0	0	0	0	0	0.06(17g)	*	

* 計算せず

無断転載禁止します