使い切りレシピ

メニュー名	カラフル野菜のテリーヌ
調理のポイント	いつもは捨ててしまう人参の皮や野菜のゆで汁を使用することで、食材を無駄なく 使い切ることができます。色の違った野菜を入れて層にすることで、彩りが出て テーブルが華やかになります。

【材料】

食材		分量（2人分）
人参		1/4本（40ｇ）
オクラ		4本（40ｇ）
赤パプリカ		1/2個（75ｇ）
コーン（水煮）		50ｇ
コンソメ		固形1個（5ｇ）
粉寒天		小さじ1（2ｇ）
すりごま	(A)	大さじ1/2（3ｇ）
マヨネーズ	(A)	大さじ1（12ｇ）
牛乳	(A)	小さじ1（5ｇ）
塩・こしょう	(A)	少々

【作り方】

①	人参は皮ごとスライスし、オクラはへたを切り落とし輪切りする。パプリカは種とヘタをとり
	1㎝角に刻み、コーンは水切りしておく。
②	①の野菜を下茹でして、茹で汁３００㎖を取っておく。
③	型にラップをひき人参を敷きつめる。その上にオクラ、パプリカ、コーンの順に重ねて並べる。
④	鍋に②の茹で汁、コンソメ、寒天を入れて沸騰するまで混ぜる。
⑤	型の中に粗熱をとった寒天液を入れ、残りの人参でふたをして冷蔵庫で冷やし固める。
⑥	(A)を混ぜ合わせてソースを作る。
⑦	冷え固まったら型から出し、適当な大きさにカットしてお皿に盛り付け、ソースを添える。

【写真】

【栄養価】

1人分

エネルギー	：	89	kcal
たんぱく質	：	2.1	g
脂質	：	5.2	g
食塩相当量	：	1.0	g