



カロリー控えめ



ビタミンも安心

夏色野菜のテリリーヌ

見た目も栄養もいろいろ

カラフル&涼やかな前菜で、食卓が華やぐこと請け合い。おもてなしにも使えそう。



● 材料 (4人分)

- 粉ゼラチン……………15g
- ↳ 冷水75mlでふやかしておく
- 水……………2杯
- オクラ……………4本
- ヤングコーン………3本
- パプリカ……………1/4個分
(色違いがあるとベター)
- サヤインゲン………4本
- 魚肉ソーセージ…1/3本
- 固形ブイヨン………2個
- 塩、コショウ………各少々
- ケッパー……………あれば好みで

● 作り方

- 1 鍋に分量の水を沸かし、野菜類を軽くゆでて取り出す(写真)。ゆで汁にブイヨン、塩、コショウを入れて味を調え、加熱を止めてからふやかしたゼラチンを加えて溶かす。
- 2 ゆでた野菜、魚肉ソーセージは1等角に切る。
- 3 粗熱を取った1、2、ケッパーを好みの型に入れ、冷蔵庫で冷やし固める。



おいしい-POINT

野菜をゆでる時は、硬いものから先にゆでます。ミックスベジタブルで野菜の彩りをそろえても○。

短時間で鮮やかにゆでる。湯沸きが早いIHで下ごしらえもパッと