

おすすめレシピ

【1人分の栄養価】

エネルギー 20kcal

たんぱく質 0.7g

脂質 0.1g

食塩相当量 0.3g



夏野菜コンソメテリーヌ

材料(4人分)

ミニトマト	8個
オクラ	4本
山芋	40g
ヤングコーン	2本
粉寒天	3g
コンソメ	3g
お湯	400ml
レモン汁	小さじ1

作り方

- ① ミニトマトは4等分に切る。
山芋は皮を向き、1cm角のさいの目切りにする。
- ② 鍋に湯を沸かし、山芋、オクラ、ヤングコーンを2分程茹でる。オクラとヤングコーンは輪切りにする。
- ③ 湯に粉寒天を入れ、沸騰させ、コンソメ、レモン汁を入れて混ぜる。
- ④ 器に、ミニトマト、オクラ、山芋、ヤングコーンを入れて、③を注ぎ入れる。粗熱が取れたら、冷蔵庫に入れて冷やし固める。

