

夏野菜のゼリー寄せ(副菜)



1人当たりの栄養価

エネルギー 40kcal 食塩相当量 1.4g
野菜の量 95g (1日の野菜摂取量 350g)

【食生活改善推進員からひとこと】

見た目が涼しげで、夏におすすめの冷やして食べるおかずです。お子さまにも食べやすく、アボカド、カニカマ、卵など、好きな具材を入れてもおいしく召し上がれます。

材料(2人分) 調理時間 20分 (冷やし固める時間を除く)
オクラ 5~6本 (50g)、パプリカ赤・黄各 50g、トマト 40g、
むきえび(冷凍) 20g、塩少々
【ゼラチン液】ゼラチン 10g、水 300ml、固形コンソメ 1個

作り方

- ① えびは解凍し、熱湯でゆでて1cm角に切る。
- ② パプリカはヘタと種を除いて1cm角に切り、耐熱皿に乗せてラップをかけ電子レンジ(600w)で2分位加熱する。トマトは皮と種を除いて1cm角に切る。オクラはさっとゆでて小口切りにする。
- ③ 小鍋にゼラチン液の材料を入れて中火で煮溶かす。
- ④ ①を容器に並べて②を流し入れて、2時間以上冷蔵庫で冷やし固める。

広報しろい 2023年7月1日号にて紹介したレシピです。 白井市役所健康課(047-497-3494)