

健康レシピ

コンソメジュレサラダ



栄養量 (1人分)
エネルギー82kcal
蛋白質 1.9g 炭水化物 17.6g
脂質 0.7g 塩分 1.2g

材料 (2人分)

トマト	1個	水	120g
コーン	15g	コンソメ	小さじ1弱
アスパラ	3本	塩	少々
むき海老	4尾	粉ゼラチン	2g

<ジュレ>

<食材>

- ① トマトを食べやすいサイズに切る。
- ② コーンを芯から取る。
- ③ アスパラと②をボイルし、冷ます。
- ④ むき海老をボイルし、冷ます。

<ジュレ>

- ① 鍋に水を入れ、50~60℃程度まで加熱し、コンソメを溶かす。
- ② ①に粉ゼラチンを加え、完全に溶けたら器に移し粗熱が取れたら冷蔵庫で固める。

<盛り付け>

- ① トマトを盛り付け、コンソメジュレをかける。
- ② コーンを彩りよく散らし、アスパラ、海老を添える。

※粉ゼラチンはふやかさずに
使用できるものが便利です