

簡単! 野菜いっぱい鮮やかテリーヌ

野菜たっぷり部門
奨励賞

材料 (2 人分)

オクラ	8~10本
アスパラ	4本
ヤングコーン	6本
ニンジン	1本
ゼラチン	10g
コンソメ	小1
塩	少々
水	適量



作り方 (調理時間 10 分)

1. 野菜を固いものから塩を適量入れたお湯に入れ茹でる
2. 茹であがったら水気を取る
3. 型に入れる
4. ゼラチンを水に溶かしてふやかしておく
5. 茹で汁、コンソメ、ゼラチンを混ぜ合わせたら型に注ぐ
6. 粗熱が取れたら、冷蔵庫で冷やす

お料理 PR、工夫した点

- ・夏は食欲が落ちて食べ物がのどを通らない時は、さらっとしていて、なおかつ野菜も摂取できるものがあるので、テリーヌにしました。色どりを考えて作りました。

食べてもらった家族、友だちの感想

野菜の食感もよくて、あっさりとしているからさらっと食べられます。