

和風テリーヌ

学生考案

● 材料 (2人分)

- にんじん…………… 6 g
 かぼちゃ…………… 15 g
 オクラ…………… 12 g (1本)
 ヤングコーン…………… 12 g (2本)
 A [減塩顆粒だし※1 …… 1.5 g
 [減塩タイプ食塩…………… 1 g
 粉ゼラチン…………… 4 g



※1：塩分60%オフ
 (食塩相当量40.4g(100gあたり)商品比)

● 作り方

- ① にんじん、かぼちゃは5mm幅の薄切りにして、型抜きをする。
- ② オクラ、ヤングコーンは5mm幅の輪切りにする。
- ③ ①とヤングコーンをやわらかくなるまでゆで、オクラはさっとゆでる。
- ④ Aと水180mlを鍋に入れ、ひと煮たちさせ、火を止めて、粉ゼラチンを溶かす。
- ⑤ 器に③を入れ、④を注ぎ入れ、冷蔵庫で冷やし固める。

1人分栄養価

エネルギー	16kcal
たんぱく質	2.2g
脂質	0.1g
炭水化物	2.5g
食塩相当量	0.3g