



軽食・デザート

まごうどん入りテリーヌ

+++++ おすすめポイント +++++

- ・季節の野菜を組み合わせアレンジできます。
- ・野菜は少し長めにゆでることで軟らかくなり色も鮮やかになります。
- ・白色のうどんを入れることによって野菜の色彩が引き立ちます。

1個分のエネルギー 91 kcal
たんぱく質 6.6 g 脂質 0.4 g 塩分 1.8 g

+++++ 材料 (2人分) +++++

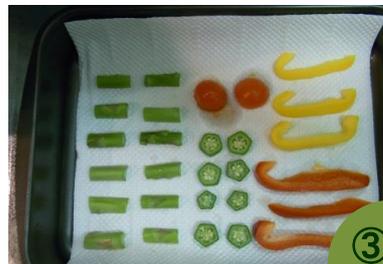
☆水		180 g
☆ブイヨン	1個	4 g
☆ゼラチン		4.5 g
水(ゼラチン膨潤用)		15 g
《具》		
まごうどん(ゆで)	ゆで	30 g
オクラ	2本	10 g
ミニトマト	1個	10 g
アスパラガス	1本	20 g
パプリカ(赤)	1/6個	30 g
パプリカ(黄)	1/6個	30 g

+++++ 下準備 +++++

・まごうどんを固める容器(型)を用意する。

+++++ 作り方 +++++

- ① ゼラチンは水を加えてふやかす。
- ② まごうどんは3分ゆで、冷水で洗ってザルに上
- ③ 《具》は用意して冷ましておく。
 ☆オクラ :よく洗い、1cm幅に切る
 ☆アスパラガス :3cmに切る
 ☆パプリカ :縦に1cm幅に切る
 ミニトマト :半分に切り種をくりぬく
- ④ ☆を0.3%の塩水でやわらかくなるまでゆでる。
- ⑤ 鍋に水を入れ沸騰させ、ブイヨンを割り入れてよく溶かす。
- ⑥ 沸騰したらすぐにゼラチンを入れ、よく混ぜ合わせる。一か所にゼラチンが固まらないようにする。
- ⑦ カップに⑥の液を入れながら具を並べていき、具全体を覆う程度まで④の液を流し込んだら、冷蔵庫で1時間ほど固め
- ⑧ 冷蔵庫から出し、型から取り出す。



※型から外れにくい場合は、周りを少し温めると取り出しやすくなります。

