



彩り野菜のコンソメジュレ

栄養士コメント

野菜の大きさをそろえることで食べやすくなります。下味をつけなくても、ジュレが野菜に絡むので、薄味と感じず美味しいです。見た目はデザートのようにですが、ヘルシーなので罪悪感を感じずに食べられます。



作り方

- ①人参、黄ピーマンは1cmの角切り、ヤングコーンとアスパラガスは1cmほどの長さに輪切り、きゅうりは縦に十字に切り長さ1cmに切る。ミニトマトは4等分にくし切りする。
鍋に湯を沸かし、人参、ヤングコーン、アスパラガスを茹でておく。
- ②鍋に分量の水を火にかけ、沸騰させコンソメを加えて溶かす。火を止めてゼラチンを加え、よく混ぜる。
- ③お好みの型に②のゼラチン液と①の野菜を加えて、冷蔵庫で冷やす。固まってから、別の器に盛る。透明の容器に入れると綺麗に仕上がります。

成分値 (1人分)

摂取値 単位

1. エネルギー	30 kcal
2. たんぱく質	2.0 g
3. 総脂質	0.1 g
4. 炭水化物	6.0 g
5. カルシウム	17 mg
6. リン	31 mg
7. 鉄	0.3 mg
8. マグネシウム	11 mg
9. ビタミンA	140 μg
10. ビタミンE α	0.8 mg
11. ビタミンD	0.0 μg
12. ビタミンB1	0.06 mg
13. ビタミンB2	0.05 mg
14. ビタミンC	29 mg
15. 食物繊維	1.6 g
16. 食塩	0.5 g

材料 (3人分)

分量 単位

1. 人参	50 g
小1本	
2. ヤングコーン	40 g
5本	
3. グリーンアスパラガス	40 g
3本	
4. 黄ピーマン	40 g
1/4個	
5. きゅうり	30 g
1/2本	
6. ミニトマト	4 個
7. 水	200 ml
8. 減塩コンソメ	2 小ザク
固形であれば1個	
9. ゼラチン	3 g
小さじ1	



(黄色 範囲内です)