たにクリニック　メニュー集

彩り野菜のポン酢ジュレサラダ

栄養士コメント

見た目はキラキラとデザートのような涼しげなサラダです。野菜の大きさをそろえることで食べやすくなります。野菜に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。今回、使用した野菜に限らず、お好みの野菜に変えていただいても構いません。

作り方

①：水大さじ1にゼラチンを入れ、ふやかしておく。

②：耐熱容器にポン酢大さじ1、水大さじ2．5を入れ、電子レンジで600W1分加熱する。①でふやかしたゼラチンを溶かす。粗熱を取った後、冷蔵庫で1時間以上固める。

③：きゅうりは縦に十字に切ってから、長さ1cmに切る。ミニトマトは4等分にくし切りする。コーン缶のコーンは水気を切っておく。ミックスビーンズは分量分用意しておく。

④：②の固まったゼラチンをフォークなどで細かく潰す。

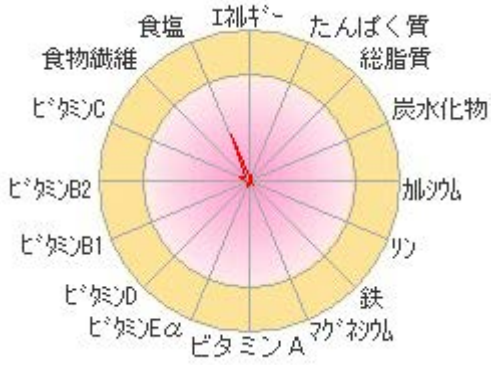
⑤：器に③の野菜と④の細かくしたゼラチンを入れて完成。今回の器は透明な物を使用しております。

成分値（1人分）

成分値（1人分）	摂取値	単位
1．エネルギー	40	kcal
2．たんぱく質	2.5	g
3．総脂質	0.2	g
4．炭水化物	7.4	g
5．カルシウム	8	mg
6．リン	19	mg
7．鉄	0.2	mg
8．マグネシウム	8	mg
9．ビタミンA	24	μg
10．ビタミンEα	0.3	mg
11．ビタミンD	0.0	μg
12．ビタミンB１	0.02	mg
13．ビタミンB２	0.03	mg
14．ビタミンC	9	mg
15．食物繊維	0.9	g
16．食塩	0.7	g

材料（2人分）

材料（2人分）	分量	単位
1．コーン缶(ホール)	20	g
2．きゅうり	1/2	本
3．ミニトマト	4	個
4．ミックスビーンズ	20	g
5．味ポン	1	大ｻｼﾞ
6．水	2.5	大ｻｼﾞ
7．ゼラチン	1/2	小ｻｼﾞ
8．水	1	大ｻｼﾞ



（ 範囲内です）