

副菜

枝豆のカラフルゼリー寄せ

野菜摂取目標量は 1 日 350g 以上
～野菜料理を 5 皿食べよう～



●1 人分栄養量 **1 食分の野菜量 70g**
エネルギー： 72kcal たんぱく質： 6.4g
脂質： 2.0g 食塩相当量： 1.0g

【材料】 2 人分

枝豆……………60g
(ゆでてさやから外したもの)
ミニトマト ……5個
ホールコーン缶…30g
ゼラチン……………5g
※レモン 飾り用

A { 水 ……1カップ
コンソメ顆粒…小さじ 1/2
(固形の場合 1/2 個)
塩 ……ひとつまみ

【作り方】

- ① ミニトマトは湯むきし半分に切る。コーンは汁気を切っておく。
- ② 小鍋に A を入れ中火にかける。ふつふつとしてきたら、ゼラチンを入れて煮溶かし粗熱を取る。
- ③ 容器に枝豆、①を彩りよく並べ、②を注ぎ冷蔵庫で冷やし固める。
(約 1 時間)
※レモンのうす切りを添えるときれいです。

枝豆は、大豆と野菜の両方の特徴をもった緑黄色野菜で、良質なたんぱく質やビタミン、ミネラルなどの栄養素が豊富に含まれています。見た目も鮮やかで夏にピッタリメニューです。ゼリーの中身はいろいろな食材でアレンジできます。