



# おやこでかんたんクッキング ～きらきらサラダ～

前橋市健康増進課

## 【材料】4人分

トマト	80 g
コーン缶	40 g
えだまめ(さやぬき)	40 g
レタス	40 g
きゅうり	80 g
水	250 ml
A コンソメ	大さじ1/2
ゼラチン	5 g
オリーブオイル	大さじ1/2
塩	少々

## 管理栄養士からの ワンポイントアドバイス



- ゼラチンをふやかすときは水の中にふりいれよう。
- ほかにもにんじんやおくらなど好きな野菜をまぜてみよう。

## 【作り方】

- ①ゼラチンは水大さじ2でふやかす。鍋に水、コンソメをいれて火にかける。ひと煮立ちしたら火を止め、ゼラチンを加える。溶けたらバットに移しいれ粗熱をとり、冷蔵庫で冷やす。
- ②トマト、きゅうりは1.5cm角に切る。  
枝豆はさやから出しておく。
- ③ボウルに②の野菜・オリーブオイル・塩をいれて和える。  
皿にレタスをちぎって盛り付け、その上に和えた野菜をのせる。  
最後に固まったジュレをくずしてかける。

## 【1人分の栄養価】

エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	カルシウム	食塩相当量
128	3.8	0.4	25.3	78	0.7
kcal	g	g	g	mg	g