

夏野菜のテリーヌ



材料 (2人分)

所要時間 40分
費用目安 400円前後

レタス	葉3枚 (約40g)	(A)		
きゅうり	小 $\frac{1}{4}$ 本 (約25g)	熱湯	100ml	
ミニトマト	小5個 (約50g)	顆粒コンソメ	小さじ1	
ヤングコーン (水煮)	2本	粉寒天	1g	
オクラ	2本			
大根	40g	(B)		
		マヨネーズ	小さじ1	
		マスタード	小さじ1	
		レモン果汁	小さじ2	

作り方

- ① 型に使用する紙パック (牛乳・ジュースなどの空紙パック) は、注ぎ口の部分を開封し、内側にラップを敷く。
- ② レタスは葉を1枚ずつ沸騰した湯に1分通し、氷水で粗熱を取る。
- ③ きゅうりは縦に $\frac{1}{4}$ 、大根は皮をむき0.5cm角のスティック状になるように切り、長さは紙パックの縦の長さに合わせて切る。
オクラは沸騰した湯で1分ゆでざるにあけ、粗熱を取る。
- ④ 紙パックに沿って②のレタスを敷き、内側に③の野菜・ミニトマト・ヤングコーンを切ったときの断面がきれいになるよう詰める。
混ぜた (A) を加えて、更にレタスで蓋をする。
- ⑤ 冷蔵庫で④を20分冷やし固まったら切り分け、混ぜた (B) をかけて完成!!

(1人分)

ポイント・アドバイス

みなさんは1日にどれくらいの水分が必要かご存知ですか？
厚生労働省が推奨する1日の水分摂取量、成人の場合、
飲み水から1.2L、食事から1Lとされていますが、中々大変ですよ。

そこで今回はお食事からでも多くの水分が摂れるレシピを考えました。
レシピで使用した野菜には野菜全重量に対して90%以上と多くの水分が含まれており、1品で100mlの水分が摂れます。
冷たくさっぱりしているので暑い日や食欲がない方にオススメです！
普段のお料理で余ったお野菜を使って簡単にできるので、飲み物と合わせてお食事からも水分補給を行ってみてはいかがでしょうか!!

エネルギー 49kcal

たんぱく質 1.5g

脂質 2.5g

炭水化物 7.0g

食塩相当量 1.0g

食物繊維 2.2g