

カラフル野菜のジュレサラダ

献立作成者：松谷 千恵美（栄養調理センター 栄養士）

カラフルな野菜とゼリー状のドレッシングが涼しげで綺麗なサラダです。

1人分 エネルギー39 kcal タンパク質 1.0 g 塩分 0.2 g

■ 材料（2人分） ■

胡瓜	1/2 本
赤パプリカ	1/8 本
人参	1/8 本
カリフラワー	30g
イタリアンドレッシング	小さじ 2
粉ゼラチン	2g



■ 作り方 ■

- ① 2 cm角に角切りにした赤パプリカ・人参、カリフラワーを茹でる。
- ② 2 cm角に角切りにした胡瓜と①を混ぜ合わせる。
- ③ ドレッシングを 60℃程度まで温め、粉ゼラチンを加えてよくかき混ぜる。粉ゼラチンが溶けたら、約 20 分冷蔵庫で冷やす。
- ④ ②の野菜に③をクラッシュしたドレッシングをかけて出来上がり。

■ポイント■ 透明度が高く、色の薄いドレッシングを用いるとより綺麗に仕上がります。

■応用■ 野菜の他に、茹で海老、茹で卵などをプラスするとより豪華で見栄えの良いサラダが出来上がります。