

野菜シャキシャキ、食感も新鮮な

「テリーヌ風 豆腐サラダ」

【材料4人分】

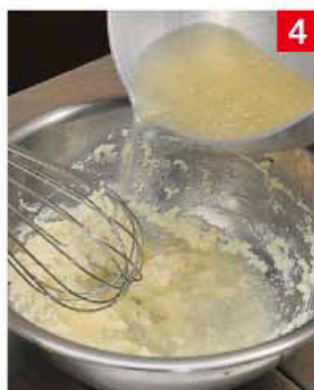
人参		50g
大根		30g
水菜		50g
水		600cc
白だし		大さじ4
粉寒天		4g
絹豆腐		100g

1人分 栄養量

●エネルギー	22kcal	●脂 質	0.8g
●たんぱく質	1.9g	●塩 分	0.8g



ボウルを使い絹ごし豆腐を泡立て器でくずします。そこに2の残り半量を加え良く混ぜ合わせます。



人参と大根はスライサーで細切りにした後、1センチくらいの長さに切ります。水菜も同じように1センチの長さ切ります。



★ここがポイント
3の表面が完全に固まってい
ないと、寒天液が混ざってし
まうので注意してください。

3の表面が固まったら4を
型の端から静かに流し入れ
ます。これを冷蔵庫で冷やし
て固めます。



鍋に分量の水、白だし、粉寒
天を入れ、火にかけて混ぜな
がら寒天を煮溶かします。
★ここがポイント
必ず水から行ってください。



★ここがポイント
型を揺すって表面が動かなけ
れば大丈夫です。

全体がしっかり固まったら型
から取出し、お好みの大き
さに切って盛り付ければ完成
です。



★ここがポイント
氷水を入れた容器に型を浸
すと早く固まります。

ボウルに切っておいた野菜
を入れたら、2の半量を加
えて軽く混ぜ合わせます。
これを型に流し、冷やして固
めます。

