

いつものサラダがトマトのジュレでおしゃれサラダに

トマトのジュレサラダ

お客さまの
ご要望にお応えした!

ヘルシー料理



■材料〈4人分〉

トマト……………中2個
 スナップエンドウ……………8本
 グリーンアスパラガス……………2本
 レタス……………4枚
 黄パプリカ……………1/3個

〈ジュレ〉

粉ゼラチン……………2g
 水……………小さじ2
 お好みのドレッシング
 (ノンオイル 梅ドレッシング使用)
 ……………大さじ4

■作り方…調理時間約15分 (ジュレを固める時間は除く)

- ①トマトは湯むきし、横半分に切って種を取り出し、ひと口大に切る。取り出した種は取っておく(ジュレで使用)。
- ②スナップエンドウは筋を取り、グリーンアスパラガスは硬い部分の皮をむき、塩ゆでして、食べやすい大きさに切る。
- ③レタスは大きめにちぎる。
- ④黄パプリカは乱切りにし、さっとゆでる。
- ⑤粉ゼラチンは約10分、水でふやかす。
- ⑥鍋にお好みのドレッシングを入れ、沸騰直前で火を止め、⑤を加えて余熱で溶かし、①の種を加える。パットに流し入れて冷蔵庫で冷やし固める。固まったらフォークで崩す。
- ⑦器に③のをせ、レタスの中に①のトマト・②・④を彩りよく盛りつけ、⑥をかける。

1人あたり: 35 kcal



- ・ゼラチンは十分にふやかしましょう。
- ・お好みのドレッシングは、ノンオイルのものを使用すれば、カロリーダウンになります。
- ・トマトの種を取り除くことで、他の野菜に種がつくのを防ぎ、見栄えもよくなります。