

野菜たっぷりカラフルテリーヌ

歯ごたえで
満足感アップ

時短メニュー

1人分の栄養量

エネルギー
32kcal

塩分
0.8g

食物繊維
2.1g

材料（2人分）

水	…200ml
粉寒天	………2g
顆粒コンソメ	………2g
大根	………50g
人参	………10g
ピーマン	………20g
黄パプリカ	………20g
赤パプリカ	………20g

きゅうりやオクラ、
トマトなど、他の
野菜でも♪



固める容器を変えると
オシャレ度アップ♪

作り方

- ①すべての野菜を1cm角に切る。
- ②大根と人参を電子レンジで500Wで3分間加熱する。
- ③型に①で切ったピーマン・黄パプリカ・赤パプリカを入れておく。
- ④鍋に水と粉寒天とコンソメを入れて沸騰させ、寒天を溶かす。
- ⑤④に②を入れ、大根と人参がやわらかくなるまで煮る。
- ⑥⑤を型に流し込む。
- ⑦粗熱が取れたら冷蔵庫で冷やし固める。