

あじさい寄せ

10 kcal 蛋白質 1 g 塩分 0.2 g

美味しく減塩のコツ！

色合いの良い野菜をゼラチン寄せした色彩が良く、だしの味も感じられる料理です。



材料（1人分）

人参	3g
ピーマン	3g
椎茸	3g
コーン	1g
ミニトマト	1/2個
だし	20g
(A)醤油	0.8g
(A)みりん	1.6g
(A)料理酒	0.2g
ゼラチン	※0.5g

作り方

- 1 人参、ピーマン、椎茸、コーンを1cm片に切ります。
- 2 1の食材をだしで炊きます。
- 3 2の鍋に半分に切ったミニトマトを加えます。
- 4 3の鍋に調味液Aを加え、ゼラチンを加えます。
※ゼラチンの分量は商品説明に準じてください。
- 5 器にのせて固まったら完成です。

