

# 簡単♪野菜レシピ

野菜1人分  
**70g**

料理名  
**サラダ・ジュレ**



コンセプト  
**日ごろのサラダに  
ちょっとプラス**

材料(4人分)	分量	作り方(調理時間15分 固める時間は別 )
トマト	2個	①耐熱容器に大さじ2の水を入れ、ゼラチンをふり入れ、電子レンジで20秒位加熱する。温かいうちにコンソメ(顆粒)をいれて、コンソメが溶けたら水を加えてよく混ぜ、氷水の入ったバットに器ごと入れて固める。 ②たまねぎは粗みじん切りにして水にさらし、ザルにあげる。 ③きゅうりも粗みじん切りにする。 ④トマトは1cm角に切る。 ⑤人数分の盛り付け用の皿に、トマト、たまねぎ、きゅうりを盛り付け、上から塩、こしょう、オリーブ油をかける。さらに、固まった①をフォークでほぐしながら盛り付ける。
たまねぎ	1/4個	
きゅうり	1/4本	
塩	小さじ1/6	
こしょう	少々	
オリーブ油	小さじ1	
コンソメ(顆粒)	小さじ1	
ゼラチン	4g	
ゼラチン用の水	大さじ2	
水	160cc	

**推進員からのワンポイントアドバイス!**

- 生野菜だけでなく、冷ました蒸し野菜、ゆで野菜にもジュレを使っておしゃれな一品に♪
- えだまめやアボカド、パプリカ(黄色)を加えると、彩りがきれいです。
- ジュレが固まるまでに少し時間がかかるので、最初に作って冷やしておくと効率的です。