

野菜とエビの カラフルテリーヌ

材料：一人分

| | |
|--------|-----|
| トマト | 25g |
| オクラ | 20g |
| 小エビ | 30g |
| 固形コンソメ | 2g |
| 粉寒天 | 10g |
| 水 | 50g |
| 塩 | 1g |
| こしょう | 少々 |



栄養価

| (エネルギー) | (たんぱく質) | (脂質) | (炭水化物) |
|---------|---------|------|--------|
| 42 kcal | 6.7g | 0.2g | 3.8g |

作り方

- ① トマトを1~2cm角に切る。オクラはゆでて輪切りにする。
- ② 小エビはゆでて、火を通しておく。
- ③ 鍋の中に入った水に粉寒天を加え、加熱してしっかり溶かす。
(沸騰させてもよい) 溶けたら固形コンソメを加え、塩、こしょうで調味する。
- ④ 器にトマト、オクラ、小エビを並べ、そこへ③を流し入れて冷やし固める。
一人分の器に入れると美しい。

ポイント

- ・ トマトのリコピンで老化防止!!
- ・ オクラの粘質物にはムチンが含まれ、たんぱく質を消化するので、胃を保護するはたらきがあるといわれる。特にストレスに対して効果が大きい。
- ・ またカリウムや亜鉛が含まれている。亜鉛が欠乏すると味覚が異常になり、成長が遅れることがある。