

生活習慣病予防 ムサタンレシピ No.9

吉見町国民健康保険と武蔵丘短期大学がおすすめするレシピで、食生活を改善して生活習慣病を予防しましょう。

残り野菜が大変身！簡単おもてなしレシピ

『かぶカップ柚子味噌入り、 野菜プチテリーヌ』



◆ミニ知識

◇カリフラワー

最近では紫やオレンジなどの変わった品種も出回っています。ビタミンCを豊富に含んでおり、加熱しても栄養素の損失が少ないのでスープや炒め物など、さまざまな料理にむいています。ビタミンB群、カリウム、カルシウムもバランスよく含まれ、寒い季節の風邪予防にもおすすめです。

【材料】 かぶカップ5個>

- ・かぶ5個 ・ブロッコリー15g
- ・顆粒だし・料理酒 少々
- ・人参50g
- ・むきエビ小5尾 ・柚子5g
- ・柚子味噌(味噌12.5g、みりん5g、砂糖12.5g、料理酒10g、柚子5g)

【作り方】

- ①かぶは葉をとり、器とするため、倒れないようにかぶの底を平らに切り落とす。皮をむき、中心部を丸くくり抜き、底に十字の隠し包丁を入れる。
- ②鍋に①が隠れるくらいの水を入れ、顆粒だし、料理酒を加え、煮崩れしない程度に煮る。
- ③ブロッコリーは小房に切り、人参は梅型で切り抜き、軟らかくなるまで茹でる。柚子は皮をせん切りにする。
- ④分量通りの味噌、みりん、砂糖、柚子、料理酒を鍋に入れ、火にかけ、練りあげる。
- ⑤②に④を入れ、その上に③、むきえびを飾り、完成。

<野菜プチテリーヌ12個>
(卵6個入り空容器使用)

- ・水200ml
- ・粉寒天2g
- ・粉ゼラチン1.5g
- ・固形コンソメ2.6g程度(1/2個)
- ・残り野菜合計60g程度(大根/人参/ブロッコリー/カリフラワーなど)

- ①野菜は全て1cm大程度に切り、下茹でする(電子レンジでもよい)
- ②鍋に水、粉寒天、コンソメを入れ、沸騰するまで、火にかける。消火後、粉ゼラチンを加え、攪拌し、あら熱を取る。
- ③鶏卵バック(6個入り)に①を均等に入れ、そこへ②を流し入れる
- ④冷蔵庫で冷やし固め、鶏卵バックから外し、完成。

※作り方の詳細は、吉見町ホームページ <http://www.town.yoshimi.saitama.jp/index.html> をご覧ください。