



～おいしいふくい食べきり運動～

冷蔵庫で余っている野菜を使って、いつもと違ったメニューを作ってみましょう！カラフルな野菜を使えばごちそう度もアップしますよ。

色どり野菜の テリーヌ仕立て

★レシピ提供
プティ レストラン シェ・サカイ
阪井 信隆さん



材料・4人分

オクラ	} 各 40g
ニンジン	
ブロッコリー(軸)	
大根	
パプリカ(赤と黄)	
カブ、カブの葉	
キャベツ	
板ゼラチン…………… 10g	
水…………… 200cc	
塩…………… 少々	

作り方

- ① 野菜はすべて厚めにスライスする。
- ② パプリカはガスコンロの上に網を置き、その上で全体に焦げ目がつくまで焼く。冷水で焦げ目を洗い流し、半分に切り、種を取ってペーパータオルでよく水気を切る。
- ③ パプリカ以外の野菜はすべてボイルする。
- ④ テリーヌ型にラップをひき、ボイルした野菜を彩りよく積み重ねる。
- ⑤ 鍋に水と塩を入れて沸騰したら、氷水でふやかしておいたゼラチンを入れる。余熱がとれたら野菜の中に流し入れる。
- ⑥ ラップをして重しを乗せ、冷蔵庫で30～40分冷やす。
- ⑦ 冷えたらラップをしたままカットする。
- ⑧ 皿に盛りつけドレッシングをかけ完成。

「おいしいふくい食べきり運動」ホームページ

<http://info.pref.fukui.lg.jp/junkan/tabekiri/>

福井県 食べきり

検索