

# 3色ゼリーのサラダ

竹内 陽子

## 材料・分量(4人分)

(3色ゼリー)		にんじん	50g
ウーロン茶	1パック	きゅうり	1本
水	150ml	アボガド	1個
粉寒天	小さじ2	えび(5cm位)	8尾
コンソメスープの素(固形)	1個	帆立貝水煮(缶詰)	140g
牛乳	150ml	バター	10g
抹茶	小さじ2	塩	少々
(サラダ)		こしょう	少々
卵	2個	マヨネーズ	大さじ4
ブロッコリー	8小房	ミニトマト	8個
じゃがいも	200g		

## 作り方(時間:60分)

- ① ウーロン茶1パックを大さじ2のお湯でお茶にする。
- ② 水150mlに粉寒天を溶かし2分沸騰させる(弱火)。コンソメスープの素を加え混ぜ、牛乳を加える。寒天液を3等分して、1つはそのままにし、もう1つには①のウーロン茶を加え、残りの1つには大さじ2のお湯で溶かした抹茶をいれて、冷やす。
- ③ ゼリー状に固まったら各々5mm角に切る。
- ④ 卵は固めのゆで卵にし、縦に4等分切りする。ブロッコリーもゆでておく。
- ⑤ じゃがいも、にんじんは皮をむき、レンジで加熱する。その後じゃがいもは1.5cmの角切り、にんじんは5mmの角切りにする。
- ⑥ きゅうりは3mm幅の半月切りにし塩をふっておく。アボガドは1.5cmの角切りにする。
- ⑦ えびは酒蒸しにして皮をむき、帆立は水を切る。それらをバターで炒め、塩、こしょうで味をととのえる。  
⑤のじゃがいもとにんじん、⑥のきゅうりとアボガドをマヨネーズで和え皿に盛り、周囲に④のゆで卵とブロッコリー、⑦のえびと帆立、さらにミニトマトをあしらひ、上から③の3色ゼリーをかけて完成!!

## セールスポイント

旬の食材を使って、ヘルシーでもメインになる一品にしました。若い人向きの食材にしたり、在り合わせの食材を使ったり、色々な表情も出せる、経済的な一品です。