

食べて元気 かんたん 健康レシピ

春の彩りテリーヌ
～新玉ねぎドレッシング添え～

春野菜で
体の調子を整えよう！

栄養成分表示 (1食あたり)

- カロリー 133kcal ●たんぱく質 5.2g
- 脂質 7.4g ●食塩 1.7g

材料：6～8人分 ※23cm×10cm×6.5cm パウンド型使用

[テリーヌの材料]

- 春キャベツ 3～4枚 ●にんじん 1/4本 ●アボカド 1個 ●ブロッコリー 1/5株
- アスパラガス 3本 ●オクラ 6本 ●ホールコーン(缶詰) 1缶
- ヤングコーン(水煮) 4本 ●むきえび(ボイル) 8尾 ●チーズ(スティック) 6本
- 水 500ml ●粉寒天1袋4g ●コンソメ(顆粒) 1袋4.5g ●付け合わせ野菜お好みで

[ドレッシングの材料]

- 新玉ねぎ(中) 1個 ●にんにく 1片 ●みりん大さじ 1 ●砂糖大さじ 1
- しょうゆ大さじ 2 ●酢大さじ 1 ●オリーブ油小さじ 1

作り方

★テリーヌ

1 春キャベツは芯を取り、にんじんは、1cm角の棒状に切る。アボカドは1cm角にカット。ブロッコリーは小房に分ける。アスパラガスは根元を切り落とし、オクラは塩を振って板ずりする。ホールコーンとヤングコーンの汁を切る。
※アボカドは変色しやすいので、型につめる直前に切るか、レモン汁(分量外)をかける。

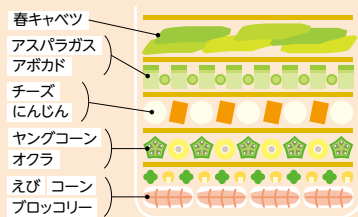
2 春キャベツは湯がき、にんじんは柔らかくなるまで茹でる。アスパラ、オクラ、ブロッコリーは塩茹でに(塩は分量外)。茹でたブロッコリーは粗みじん切りにする。



3 型にラップを敷く。

4 鍋に水と粉寒天を入れ、火にかけて溶かしたらコンソメを加え、寒天液を作る。

5 下図のように型に食材と④の寒天液を交互に入れる。全部入れたら、ラップをかけ、④を全体になじませるように上から軽く抑える。
※④があふれるので、型は皿に乗せておく



6 冷蔵庫で約1時間冷やし、固まったら完成。皿に切り分け、付け合わせ野菜をトッピングする。



★ドレッシング

1 新玉ねぎはみじん切りに。にんにくはすりおろす。

2 耐熱ボウルに①とみりんを入れる。ふんわりとラップをかけ、レンジで加熱(目安600W3分)

3 ②に砂糖、しょうゆ、酢、オリーブ油を加えて混ぜたら完成。



春は急な寒暖差や気圧の変化などで自律神経のバランスが乱れて体調を崩しがちです。今回は、体の不調を整えてくれる春野菜を使った彩り豊かなテリーヌをご紹介します。春キャベツにはビタミンU(キャベジン)が豊富に含まれており、胃の粘膜を保護し、胃炎や胃潰瘍などを予防する効果があります。また、アスパラガスにはアミノ酸のアスパラギン酸が含まれ、疲労回復効果が期待できます。そのまま野菜サラダでもおいしく召し上がれますが、ヘルシーで食物繊維も豊富な寒天を使うことで、満腹感も得られやすくなります。ドレッシングは、みずみずしく辛みの少ない新玉ねぎを使ってさっぱりと仕上げました。春野菜をたっぷり食べて、体の調子を整えましょう。

ワンポイント

断面をイメージしながら食材を重ねてみましょう。今回はパウンド型を使用していますが、ゼリー型やグラスでも楽しく作れます。新玉ねぎの辛みが苦手な方は、加熱時間を調整してください。

(公財) 福島県労働保健センター管理栄養士 / 人間ドック健診情報管理指導士

中田 陽子 (なかだ ようこ)



県内各地で、保健指導や健康相談、料理教室、講話など幅広く活動。「食は楽しく」という思いから、食べる人の笑顔をイメージして日々献立作りをしている。料理教室では、手軽で簡単、健康的な献立が好評。保育園・学校給食業務での経験を活かし、親子で楽しめる料理も得意としている。趣味は美味しいものの食べ歩きと温泉めぐり。