

ズッキーニと彩り野菜のテリーヌ

合計加熱調理時間 約5分

[1人分：26kcal/食塩相当量：1.0g]

彩り豊かな野菜をコンソメゼリーで寄せ固めました。テーブルが華やかになる見た目も楽しいおもてなし料理です。



分量

10人分
(幅25cm×奥行9cm×高さ6cmのパウンド型 1個分)

設定

設定	モード	水蒸気量	時間	温度
1	スチーム	-	5分	100℃

材料 (10人分)

<材料a>	
水A	400cc
白ワイン	大さじ2
チキンコンソメ：固形	2個
塩	1.5g
ホワイトペッパー	少々
粉ゼラチン	10～12g
水B	大さじ3
キャベツの葉：大	3枚
<材料b>	
ズッキーニ（縦半分に分ける）	1本
ズッキーニ：黄（縦半分に分ける）	1本
ニンジン（7mm角の棒状に切る）	1/4本
赤パプリカ（縦8等分に切る）	1/4個
ヤングコーン（先を切り落とす）	4本
アスパラガス	2本
プチトマト	8個
バジルソース	適量
チャービル	適量

※掲載レシピはクックエブリオ専用のものとなります。

下ごしらえ

- ・粉ゼラチンは水Bに振り入れてふやかす。（※ゼラチン）

作り方

1. 鍋に<材料a>を入れて火にかけ、沸騰したら（※ゼラチン）を入れて溶かす。
2. 65mmの穴あきホテルパン1枚にキャベツの葉を入れ、別の65mmの穴あきホテルパン1枚に<材料b>を入れる。
3. 2のホテルパンを【設定1】で予熱後、加熱する。
4. 加熱完了後、3のホテルパンを取り出し、プラスチックラーで冷やす。
5. パウンド型に4のキャベツの葉を型から垂れるように敷き詰め、1のゼラチン液の1/5量を流し入れ、その上に4の野菜、プチトマトを全体の1/5量を並べる。これを5回繰り返してキャベツで包み込み、上に重しをする。
6. 5を冷蔵庫で一晩冷やし固め、厚さ2cm程に切り、器に盛ってバジルソース、チャービルを添える。



調理ポイント

- ◆作り方5でゼラチン液が全部入るよう、野菜の分量を調節すること。
- ◆ゼラチンは常温で溶けてくるので、夏場はゼラチンの分量を増やして5℃前後に冷やしてから、切り分けて提供するとよい。