



優秀賞

野菜ソムリエ ベジフルパフェ

新潟市 野菜ソムリエ 木村正晃

●作り方

[ジュレ]

- ①だし汁と薄口醤油、みりん、煎りごまを鍋で合わせ、60℃程度に温め、ゼラチンを入れ溶かす。
- ②あら熱が取れたら、バットもしくはボールなどに移し替え、冷蔵庫で冷やす。

[サラダ]

- ①野菜を一口大に切り揃える。(基本は生ですが、大根などはお好みで茹でてよい。)
- ②背の高いグラスにジュレ、野菜、ジュレの順にきれいに詰める。

●材料/2人分

[サラダ]

ブチリーフ……………15g
 ブチトマト……………2個
 生食用マッシュルーム…2個
 グレープフルーツ……2房
 ラデッシュまたは大根
 ……1個または50g

[ジュレ]

だし汁……………200ml
 薄口醤油……………25cc
 みりん……………25cc
 煎りごま……………大さじ1
 ゼラチン……………5g

栄養価
(1人分)

エネルギー	95kcal	炭水化物	13.5g
たんぱく質	5.0g	食塩相当量	1.4g
脂質	2.4g		