

環境とカラダにやさしい

エコ・レシピ

ECO RECIPE

調理時間
約20分

ハムとセロリのジュレサラダ

1人当たり122kcal / 塩分量1.2g
通常調理の場合：1人当たり112kcal / 塩分量1.1g

使わない
油
少なめ

あまり使わない
調理器具
排水
減らす

血液
サラサラ

CO₂
削減



プチエコ

・サラダのドレッシングにゼラチンを加えジュレにすることで、残さず食べられるため、水を汚さない。



公益財団法人 愛知水と緑の公社

◆東海学園大学と(公財)愛知水と緑の公社がコラボして、水環境と健康を考えたレシピです。

監修/東海学園大学 宮澤 洋子

環境とカラダにやさしい

エコ・レシピ
ECO RECIPE



ハムとセロリの ジュレサラダ



1人当たり：122kcal
塩分量：1.2g だよ

材料 (2人分)

・ロースハム	・2枚
・セロリ	・1/3本
・きゅうり	・1/2本
・糸寒天(カット)	・1.5g
[ジュレドレッシング]	
中華だしの素	小1.5
水	小1
粉ゼラチン	小1
みりん	大1
レモン汁	小1
ごま油	大1/2
酢	大1
ブラックペッパー	少々

作り方

- ① ロースハム、セロリ、きゅうりは、長めの短冊切りにする。
- ② 糸寒天は水につけて戻し、水気を切り洗う。
- ③ 鍋に中華だしの素、水を入れ、ゼラチンを加えてふやかし、みりんを加えて煮切る。
- ④ だしが冷めたら、レモン汁、ごま油、酢を加え、冷やし固め、ジュレドレッシングにする。
- ⑤ ハム、セロリ、きゅうりを盛り合わせ、ジュレドレッシングをかける。
- ⑥ 最後にブラックペッパーを振る。

エコレシピは、公益財団法人 愛知水と緑の公社 下水道部のHPで見ることができます。

水と緑 下水道

検索

