

【参考】ハロウィーンパーティーにぴったり！
スクリューロック®を使った簡単レシピ

野菜もハロウィーン仕様でおしゃれに！野菜のキラキラテリーヌ

【調理時間20分（70kcal/1人分 ※6等分として）】



＜材料＞ 6人分

にんじん・・・1/4本(50g) ブロッコリー・・・40g

パプリカ(赤)・・・1/4個(35g) ヤングコーン(水煮)・・・5本

カニ風味かまぼこ・・・4本、水・・・100ml

【A】水・・・大さじ3 粉ゼラチン・・・10g

【B】白ワイン・・・大さじ1 水・・・50ml

【C】洋風スープのもと(顆粒)・・・小さじ1/3 塩・・・小さじ1/4

にんにく(すりおろし)・こしょう・・・各少々

【マスタードソース】オリーブ油・・・大さじ2½ レモン汁・・・大さじ1

粒マスタード・・・大さじ2/3 塩・・・少々

【マヨネーズソース】マヨネーズ・・・大さじ2

ヨーグルト(無糖)・・・大さじ2 塩・こしょう・・・各少々

＜作り方＞

1. 耐熱容器に【A】の水を入れ、ゼラチンをふり入れてふやかしておく。
2. にんじんは皮をむいて1cmの角切りに、ブロッコリーはごく小さい小房に分ける。パプリカは1cmの角切りにし、ヤングコーン、カニ風味かまぼこは1cmの輪切りにする。
3. 「ジップロック® スクリューロック® (473ml)」に、にんじんと【B】を入れ、フタをずらしてのせ、電子レンジ(500W)で約2分30秒加熱する。ブロッコリーを加え混ぜ、フタをずらしてのせ、さらに約1分加熱する。
4. 1.を電子レンジで約40秒加熱してとかし、3.に加えてよく混ぜ、さらに【C】の調味料を加えてよくとかし。
5. 4.に残りの野菜、カニ風味かまぼこ、水100mlを順に加え、そのつど混ぜる。あら熱が取れたらフタを閉め、冷蔵庫で冷やしかためる。材料が均等に行きわたるように混ぜるのがポイント。
6. 食べる際は、「スクリューロック®」とゼリーの間に少し空気を入れるようにしながら逆さにし、まな板に取り出す。まず縦半分に切り、切り口を下にして置きなおす。それぞれを3等分の厚みに切り分ける。
7. 器に盛りつけ、お好みのソースを添えていただく。

スクリューロック®でデザートも！フルーツとバニラ風味のババロア

【調理時間20分（215kcal/1人分 ※4等分として）】



＜材料＞ 4人分

粉ゼラチン・・・10g 水・・・1/3カップ 牛乳・・・1カップ

砂糖・・・50g バニラアイスクリーム・・・1½カップ 好みのフルーツ・・・適量

＜作り方＞

1. 「ジップロック® スクリューロック® (730ml)」に水を入れ、粉ゼラチンをふり入れ、ふやかす。
2. 1.に砂糖、1/2量の牛乳を入れ、電子レンジ(500W)で約1分加熱し、よく混ぜる。
3. 2.に残りの牛乳を加え混ぜる。
4. 室温に少しおいたアイスクリームをボウルに入れ、泡立て器で混ぜてやわらかくし、3.に加えてよく混ぜ、冷蔵庫で冷やしかためる。
5. 器に4.を盛りつけ、フルーツを添える。