



## <栄養量>

エネルギー	648kcal
タンパク質	19.7g
塩分	1.9g

## バターライス

★バターのコクと香りを楽しめる一品です。

《材料》	1人前	
米飯	170	g
バター	5	g
粗挽き黒こしょう	0.03	g
パセリ	0.01	g

### 《作り方》

1. 熱したフライパンにバターを入れ、溶けたらご飯を入れ炒める。
2. 1 が合わさったら黒こしょうを入れ、味を調える。
3. ご飯を盛り付け、上にパセリをかける。



## 鶏肉のクリームソースがけ

★バルサミコ酢でさっぱりとした味わいにしました。  
また、クリームソースで高級感を出します。

《材料》	1人前			
鳥もも肉（皮なし）	60	g	生クリーム	10g
しょうが	2	g	玉葱	15g
にんにく	2	g	ミニトマト	25g
バルサミコ酢	5	g	塩	0.3g
白ワイン	10	g	ペピーリーフ	3g

### 《作り方》

1. 鶏肉をフォークで刺し、みじん切りにしたしょうが、んにくとバルサミコ酢に漬ける。
2. 1 を 30 分程漬け、フライパンで焼く。
3. みじん切した玉葱を炒め、しんなりしてきたら、白ワイン、生クリームを入れ、煮詰める。
4. ところみがついてきたら、1/4 に切ったミニトマト塩を入れ、味を調える。
5. ペピーリーフを洗い、皿に盛り付け、焼いた肉の上にソースをかける。



## 洋風イタリアンサラダ

★ワインビネガーやこしょうで味を出し、彩りもきれいに仕上げました。

《材料》	1人前			
白菜	40	g	りんご（皮つき）	30g
水菜	5	g	オリーブ油	4g
くるみ	2	g	ワインビネガー	3g
干しぶどう	5	g	こしょう	適量

### 《作り方》

1. 白菜と水菜はよく水洗いし、白菜を短冊、水菜はざく切りにする。
2. りんごをいちょう切りにし、酢水に漬ける。
3. 合わせ調味料（オリーブ油、白ワインビネガー、こしょう）を作り、水気を切った 1 にかける。
4. 3 にくるみ、干しぶどう、りんごを混ぜ合わせ、皿に盛り付ける。



## 野菜たっぷりラタトゥイユ

★ローズマリーやタイムを使い、見た目だけではなく香りも楽しめるようにしました。

《材料》		1人前	
茄子	30 g	トマト缶	80 g
ズッキーニ	30 g	オリーブ油	2 g
黄パプリカ	8 g	食塩	0.8 g
赤パプリカ	8 g	こしょう	適量
玉葱	30 g	ローズマリー	適量
にんにく	2 g	タイム	適量

### 《作り方》

1. なす、ズッキーニ、黄・赤パプリカ、玉葱を1cm角に切る。
2. にんにくはみじん切りにしておく。
3. 2のにんにく、オリーブ油を火にかけ、香りが出てきたら玉葱を入れて炒める。
4. 3がしんなりしてきたら、なす、ズッキーニを入れて炒める。
5. 4がしんなりしてきたら、赤・黄パプリカを入れ、トマト缶詰を入れる。
6. 5にローズマリー、タイムを入れる。
7. 10分ほど煮たら、塩・こしょうで味を整える。



## ぷるぷるオレンジゼリー

★食べやすいさっぱりとしたデザートです。料理全体の彩りをプラスする一品です。

《材料》		1人前	
オレンジ	60 g		
寒天	0.6 g		
水	15 g		
砂糖	4 g		

### 《作り方》

1. オレンジの皮をむき、みを取り出し裂く。身をペース状にし、砂糖を加える。
2. 鍋に水、寒天を入れ、弱火で沸騰したら、1に入れる。
3. 器に流し、冷蔵庫に1時間入れる。



料理メモ