



<栄養量>

エネルギー	549kcal
タンパク質	29.8 g
塩分	2.9 g

あっさり梅チーズ春巻き

★春巻きの表面に大葉が透けて見えるように工夫します。見た目にもきれいで、味もあっさりとした美味しい春巻きです。

《作り方》

1. 鶏ささみに酒をふりかけ火が通るまで茹で、食べやすい大きさに手でさき、塩・こしょうする。
2. スライスチーズは1/2に切る。
3. 春巻きの皮にチーズ・鶏ささみ・練り梅大葉をのせて巻く。
4. 油で春巻きを揚げる。
5. お皿にサニーレタスを敷き、半分に切った春巻きを盛りつける。



《材料》		1人前	
鶏ささみ	30 g	練り梅	2 g
食塩	0.1 g	春巻きの皮	1 枚
こしょう	少々	小麦粉	2 g
料理酒	2 g	白絞油	3 g
スライスチーズ	10 g	サニーレタス	5 g
大葉	1 枚		

さっぱり鮭のゆず炒め

★一口サイズの鮭と野菜を柚子とポン酢と一緒に和えます。さっぱりとした一品です。

《作り方》

1. 鮭は一口大に切り塩・酒をふっておく。赤パプリカ・ピーマンは乱ざりにしてそれぞれ茹でる。柚子は皮を千切りにする。
2. フライパンにバターをとかし鮭を焼く。
3. 鮭に火が通ったら赤パプリカ・ピーマン・味ポンを加えてさっと炒める。



《材料》		1人前	
鮭	40 g	ピーマン	10 g
料理酒	3 g	柚子	5 g
食塩	0.2 g	味ポン	5 g
赤パプリカ	10 g	バター	2 g

あったかくずし豆腐のあん煮

★冬の定番、お鍋をイメージしてみました。とろみが付いているのでスルスルと食べられ、体も温まります。

《作り方》

1. 水菜は3cmに切り、えのき茸は石づきを切り落とし1/2に切りほぐし、人参は千切りにする。
2. 鍋に調味料を入れ煮立たせ人参・えのき茸を加え、人参が柔らかくなったら水菜を加え片栗粉でとろみをつける。
3. 絹豆腐を手でくずしながら鍋に加え、再び煮立たせる。



《材料》		1人前	
絹豆腐	50 g	みりん	2 g
水菜	15 g	料理酒	1 g
えのき茸	10 g	しょうが	2 g
人参	5 g	黒潮だし	0.1 g
醤油	3 g	片栗粉	3 g

色とりどりさっぱり野菜マリネ

★食べやすい大きさに切った色とりどりの野菜を、あっさりとしたマリネドレッシングで和えます。

《材料》		1人前	
ミニトマト	1 個	穀物酢	5g
セロリ	15 g	上白糖	5g
かぶ	20 g	食塩	0.2g
胡瓜	15 g	こしょう	少々

《作り方》

- 1.セロリと胡瓜は拍子木切り、かぶは乱切りにしそれぞれ塩もみする。
- 2.野菜がしんなりとしたらさっと水で洗いしぼる。
- 3.調味料を合わせ、セロリ・胡瓜・かぶをそれぞれ漬けておく。
- 4.器に盛りミニトマトを添える。



岩のりスープ

★のりの風味がスープとしてはもちろん、ごはんを入れてお茶漬け風にしても美味しいです。

《材料》		1人前	
岩のり	5 g	中華味	3g
切りみつば	3 g	食塩	0.2g
白炒りゴマ	4 g	こしょう	少々

《作り方》

- 1.みつばは 1.5 cmに切り、さっと下茹でする。
- 2.鍋に水と分量の中華味を入れ、煮立ったら塩・こしょうで味をととのえる。
- 3.お椀に岩のり・白炒りゴマ・みつばを入れ、2のスープを注ぐ。



さつま芋のプリンのパルフェ

★ほくほくのさつま芋を使用した手作りプリンで、パフェ風に仕上げます。

《材料》		1人前	
A	さつま芋	30 g	
	調整豆乳	30 g	
	上白糖	4 g	
	ゼラチン	0.3 g	
	スポンジケーキ	10 g	
B	生クリーム	8 g	
	上白糖	5 g	
	さつま芋	15 g	
	はちみつ	5 g	
	ミント	2 g	
	上白糖	10 g	
	水	10 g	

《作り方》

- 1.Aのさつま芋は乱切りにし、柔らかくなるまで茹で、つぶす。
- 2.鍋に調整豆乳・上白糖・ゼラチンをあわせ沸かす。
- 3.スポンジケーキは 1.5 cm角に切る。
- 4.つぶしたさつま芋に 2 を少しずつ加え、バットに流し冷蔵庫で冷やし固める。
- 5.Bのさつま芋は 1 cm角に切り柔らかくなるまで茹で、はちみつを絡める。
- 6.上白糖と水を鍋に入れ火にかけカラメルソースを作る。
- 7.生クリームに上白糖を加えホイップにする。
- 8.器にスポンジケーキ・さつま芋プリン・生クリーム・さつま芋を盛りつける。
- 9.ミントをのせ、カラメルソースをかけてパフェ風に盛りつける。



料理メモ