

野菜の旨みいっぱいプレート



<栄養量>

エネルギー	661kcal
タンパク質	23.4g
塩分	2.2g



米飯

《材料》 1人前

米飯 170g

《作り方》

1. 精白米を炊飯する。

手ごねミートボールのトマト煮込み

《材料》 1人前

鶏ひき肉	70g	玉ネギ	40g
玉ネギ	20g	コンソメ	0.4g
バター	0.2g	ケチャップ	4g
こしょう	0.01g	上白糖	3g
おろしにんにく	2g	ローリエ	1枚
カットトマト缶	60g	水	100g
赤ワイン	15g	生クリーム	5g
粉パセリ	0.01g		

《作り方》

1. 玉ネギをバターで炒め、冷めたら鶏ひき肉と混ぜ合わせ、こしょうをふり、好みのサイズに丸めて焼く。
2. 玉ネギ、おろしにんにく、カットトマト缶、赤ワイン、コンソメ、ケチャップ、上白糖、ローリエ、水を鍋に入れて火にかける。水分が2/3位まで減ったらミートボールを入れ、水気がなくなり、とろみがつくまで煮る。
3. 皿に盛り付け、上から生クリームをかけ、パセリをふる。

ジャーマンポテト風さっぱりマッシュポテト

《材料》 1人前

じゃが芋	50g	粒マスタード	2.5g
ベーコン	8g	穀物酢	2.5g
玉ネギ	20g	こしょう	0.01g
にんにく	0.2g	粉パセリ	0.01g
オリーブ油	0.5g		

《作り方》

1. じゃが芋を茹で、火を通す。
2. オリーブ油でにんにく、玉ネギ、ベーコンを炒める。玉ネギに火が通ったら1を加え、粒マスタード、穀物酢、こしょうを加えて味を調える。
3. 器に盛り付けたら上から粉パセリをふる。

色鮮やかサラダ



《材料》	1人前		
サニーレタス	20g	減塩醤油	10g
アーリーレッド	10g	穀物酢	0.5g
水菜	10g	おろしにんにく	0.5g
オリーブ油	2g	おろししょうが	0.01g

★手作りのドレッシングで減塩でもおいしいサラダにしました。

《作り方》

1. サニーレタスは1cm幅、アーリーレッドはスライス、水菜は4cmの長さに切る。
2. オリーブ油、減塩醤油、穀物酢、おろしにんにく、おろししょうがをよく混ぜ合わせ、1にからめて器に盛り付ける。

トロトロ野菜スープ



《材料》	1人前		
トマト	15g	コンソメ	1g
オクラ	10g	食塩	0.1g
玉ネギ	10g	バター	0.5g
ローリエ	1g	ごま油	0.1g
水	75g	こしょう	0.01g

★野菜をくたくたに溶けるくらいまで煮込み、野菜の旨みを十分に引き出したスープです。

《作り方》

1. トマト、オクラ、玉ネギは一口大サイズに切る
2. ローリエ、水、コンソメ、バターと1を鍋に入れ、トマトの形がなくなるまで煮る。
3. 最後にごま油、食塩、こしょうで味を整える。

二つの食感さっぱりデザート



《材料》	1人前		
レモン果汁	4g	レモン果汁	2g
上白糖	5g	上白糖	2g
水	40g	水	2g
粉寒天	0.4g	レモン	5g
タピオカ	6g	クコの実	3g

★食感を楽しめるような色彩鮮やかなクラッシュゼリーです。

《作り方》

1. レモン果汁、上白糖、水、粉寒天をよく混ぜたら火にかけて、2~3分煮る。その後、あら熱を取り、バット等で冷やし固める。
2. タピオカは水に浸し火にかける。透明になったら水気を切り冷ましておく。クコの実は、レモン果汁、上白糖、水を混ぜたものにつけておく。
3. 1と2を混ぜ合わせクコの実をのせミントとレモンを飾る。

料理メモ

