

# 香りを楽しむ～香味ランチ～



## <栄養量>

エネルギー	599kcal
タンパク質	27.6g
塩分	2.2g



## ごまの香り～ひじきと大根菜ご飯

《材料》 1人前 (例)			
米飯	170g	白炒りごま	0.1g
ひじき	1g	ごま油	6g
大根菜(冷凍)	20g	食塩	10g

### 《作り方》

1. ひじきは水でもどす。
2. 大根菜(冷凍)は茹でる。
3. 1、2の水気をよく切り、フライパンで乾煎りし、食塩とごま油で味付けをする。
4. ご飯に3と白炒りごまを混ぜ合わせる。

★ごまの風味がほんのり香り、ひじきと大根菜の愛称が抜群のご飯です。

## スパイスの香り～ささみのカレー風味焼き

《材料》 1人前			
ささみ	50g	鶏卵	30g
カレー粉	0.1g	上白糖	0.2g
食塩	0.1g	サラダ油	10g
こしょう	0.01g	ブロッコリー	20g
オリーブ油	1g	トマトソース	60g

### 《作り方》

1. ささみに食塩とこしょうで下味をつける。
2. 1をオリーブ油でこんがり焼く。
3. 2にカレー粉をまぶし盛り付ける。
4. 鶏卵を溶き、上白糖を入れてさらに溶く。
5. フライパンにサラダ油と4を入れたら炒り卵を作る。
6. ブロッコリーは茹で、トマトソースは温める。
7. それぞれを盛り付ける。

★カレースパイスの風味とトマトソースの優しい酸味で、ささみの味がよりひきたつ1品です。

ふわふわたまごも一緒にお召し上がりください。

## ゆずの香り～かぶとりんご和え

《材料》 1人前			
かぶ(根)	50g	ゆず(皮)	0.3g
りんご	10g	ゆず(果汁)	0.3g
水菜	10g	上白糖	2g
穀物酢	0.5g	食塩	0.2g

### 《作り方》

1. かぶ(根)はいちょう切りにして、塩もみする。
2. 水菜とりんごは適当な大きさに切る。
3. 穀物酢、ゆず(皮・果汁)、上白糖を混ぜ合わせる。
4. 1の水気をよく切り、2と混ぜ合わせ、3で合わせる。

★ゆずの風味がほんのり香り、かぶとりんごのシャキシャキとした食感と酸味がくせになる和え物です。

## のりの香り～たけのことあおさのすまし汁



★あおさのりの風味が香り、たけのこの食感がアクセントとなるお吸い物です。

### 《材料》 1人前

たけのこ水煮	20g	みりん	0.5g
あおさのり	1g	食塩	6g
黒潮だし	0.05g	だし汁	10g
万能だしパック	0.05g	小ネギ(葉)	0.2g
醤油	0.5g		

### 《作り方》

1. たけのこ煮を短冊切りにし、だし汁を入れて茹でる。
2. 茹でたたけのこは一度取り出す。
3. 1に黒潮だし、万能だし、醤油、みりん、食塩で味付ける。
4. あおさのりを水でもどす。
5. 4と取り出したたけのこを3に入れてひと煮立ちさせる。
6. 一口大に切った小ネギ(葉)をお椀に盛り、5を盛り付ける。

## フルーツの香り～果物の牛乳寒天キウイソース添え

★色鮮やかな果物を混ぜ合わせた牛乳寒天です。  
キウイフルーツのほんのり酸味の効いたデザートです。

### 《材料》 1人前

牛乳	100g	フルーツカクテル	20g
水	50g	キウイフルーツ	0.2g
上白糖	9g	上白糖	0.1g
粉寒天	1.1g	レモン果汁	0.1g

### 《作り方》

1. 粉寒天と水を鍋にいれて沸騰させる。
2. 1に上白糖を入れて溶かし、軽く温めた牛乳を入れ混ぜ合わせる。
3. お好みにカットしたフルーツカクテルを型に入れ、2を流し込み、冷蔵庫で冷やす。
4. キウイフルーツを刻み、砂糖、レモン果汁と合わせてソースを作る。
5. 冷やし、固まった3に4をかける。

## 料理メモ

