



<栄養量>

エネルギー	600kcal
たんぱく質	22g
塩分	2.1g



米飯

《材料》	1人前
米飯	170g

《作り方》

1. 精白米を炊飯する。

うまみたっぷりブイヤベース

《材料》	1人前		
えび	50g	水	30g
いか	20g	食塩	0.9g
玉ねぎ	20g	こしょう	少々
しめじ	15g	オリーブ油	1g
カットトマト缶	30g	にんにく	2g
		パセリ	少々

《作り方》

1. えびの背わたを取り、いか、玉ねぎ、しめじを適当に切る。
2. 鍋にオリーブオイルとにんにくを入れて加熱する。
3. 玉ねぎを入れてしんなりしたら、えび、いか、しめじを入れて炒める。
4. えびの色が変わってきたら、水とトマト缶を入れて煮込み、食塩、こしょうで味を整える。
5. 皿に盛り、パセリをのせる。

エッグベネディクト風グラタン

《材料》	1人前		
卵	50g	チーズ	2g
じゃがいも	30g	サラダ油	1g
クリームシチューの素	10g		
水	50g		
牛乳	15g		
玉ねぎ	20g		

《作り方》

1. じゃがいもを千切りにし、少し束ねてサラダ油で揚げ焼きにする。
2. 卵でポーチドエッグを作る。
3. 鍋に水と玉ねぎを火にかける。
4. 玉ねぎに火が通ったらクリームシチューの素と牛乳を加えて少し固めのルーを作り、冷ます。
5. 揚げ焼きにしたじゃがいもの上にポーチドエッグ、ルーを乗せ、その上にチーズを乗せてオーブンで焼き目をつける。

キャロット・ラペ



《材料》 1人前

人参	50g
穀物酢	8g
オリーブ油	2.5g
上白糖	3g
食塩	0.3g
黒こしょう	少々

①

★。「ラペ」は、フランス語で「細切り・せん切り」という意味です。他の料理とのバランスを考えてさっぱりした味わいにしました。

《作り方》

1. 人参を極千切りにする。
2. ①を合わせて人参と和える。

もちもちミル・クレープ



《材料》 1人前

小麦粉	6g	生クリーム	3g
牛乳	7g	上白糖	1.5g
上白糖	0.5g		
卵	5g		

★。「ミル・クレープ」は、フランス語で「千枚のクレープ」を意味する日本発祥のデザートです。しっとりした口当たりで、もちもちした生地が自慢の一品です。

《作り方》

1. 生クリームと上白糖（1.5g）を合わせ、ホイップクリームを作る。
2. 小麦粉、牛乳、上白糖（0.5g）、卵を合わせて混ぜ、30分ねかせ、生地を作る。
3. フライパンを熱し、生地を薄くのばし、クレープ生地を作る。
4. クレープ生地とホイップクリームを交互に重ねていく。

料理メモ

