

5-4



あっさり坦々ごま鍋ランチ



<栄養量>

エネルギー	643kcal
たんぱく質	19.6g
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。

坦々ごま鍋

《材料》	1人前		
白菜	60g	長葱	10g
人参	15g	糸唐辛子	0.3g
青梗菜	20g	穀物酢	4.5g
木綿豆腐	20g		
豚バラ肉	20g		
水	120g		
中華ガラスープ	1.5g		
醤油	6g		
白すりごま	4g		
芝豆醬	4g		
上白糖	2.2g		

★。坦々ごま鍋は濃い味付けですが、お酢を加えることでごまのまろやかさを出しながらさっぱりに仕上げました。

《作り方》

1. 白菜と青梗菜は4cmのざく切り、人参は花型で型を抜く、長葱は斜め切り、豆腐、豚バラ肉、白滝は一口大の大きさに切る。
2. 1の長葱とは別に、飾り用の長葱を細長く千切りにし、水にさらし、白髪葱を作る。
3. ①を合わせ、沸騰したら1を入れ煮込み、最後に穀物酢を加える。
4. 器に盛り、白髪葱と糸唐辛子を飾る。

坦々もやし

《材料》	1人前		
豚挽肉	30g	おろし生姜	0.6g
椎茸	5g	おろしんにんにく	1g
甜麵醬	5g	もやし	40g
豆板醬	0.2g	にら	10g
料理酒	3g	ごま油	0.3g

★。坦々ごま鍋のトッピングです。そのまま食べても美味しくいただけます。

《作り方》

1. 鍋にサラダ油を熱し、おろし生姜、おろしんにんにくを入れ香りが立ってきたら豚挽肉、刻んだ椎茸を入れ火を通す。
2. 1に甜麵醬、豆板醬、料理酒を入れ、水分がとぶまで炒める。
3. 2にもやし、にらを入れて炒め、火が通ったらごま油を入れる。

かぶとめかぶの柚子和え

《材料》 1人前

かぶ	50g
干めかぶ	1g
食塩	0.3g
醤油	3g
柚子	5g
刻み柚子	1g



★。坦々ごま鍋の脇役として旬の柚子を使用した和え物です。程よい風味の仕上げになっています。

《作り方》

1. かぶをいちょう切りの薄いスライスにし、塩もみをする。しんなりしてきたら、水気を切る。
2. 干めかぶを水で戻しておく。
3. 柚子をよく洗い、皮を千切りにし、果汁は絞っておく。
4. 1と2を合わせ、食塩、醤油、柚子の果汁を加えて和える。
5. 4を皿に盛り、柚子の皮をのせる。

クリームチーズ風味パンプキンケーキ

《材料》 1人前

かぼちゃ	15g	牛乳	10g
クリームチーズ	7.5g	レモン果汁	0.3g
卵	5g	ミント	0.5g
上白糖	2.5g		
小麦粉	1.5g		



★。こちらも旬の食材を使用しました。クリームチーズとレモン果汁の掛け合わせが南瓜の甘味を引き立たせています。

《作り方》

1. かぼちゃを茹で、水を切る。
2. 1とクリームチーズをフードプロセッサーにかける。
3. 2に溶いた卵と上白糖、牛乳を入れ混ぜてから振るった小麦粉を入れて混ぜる。その後、レモン果汁を入れて混ぜ合わせる。
4. 3を型に流し込み、170℃に予熱したオーブンで30分焼く。
5. 粗熱がとれたら冷蔵庫で冷やす。
6. 適当な大きさに切り分け、ミントを飾る。

料理メモ

