



☆和風生姜鍋ランチ☆



＜栄養量＞

エネルギー	669kcal
たんぱく質	18.4g
塩分	2.1g



じゃこと大葉のご飯

《材料》	1人前
米飯	170g
じゃこ	2g
大葉	0.5枚



★。じゃこの旨みと大葉の味が効いたご飯です。

《作り方》

1. 精白米を炊飯する。
2. 粗熱のとれた米飯にじゃこと千切りにした大葉を混ぜる。

白菜と豚肉の挟み生姜鍋

《材料》	1人前		
白菜	60g	だし昆布	5g
豚バラ肉	35g	黒潮だし	0.5g
豆腐	50g	水	60g
ブロッコリー	20g	食塩	0.8g
きくらげ	0.3g	料理酒	5g
人参	10g	白ごま	0.5g
黄パプリカ	15g	小葱	1g
生姜	2g	ごま油	0.2g



★。白菜に豚肉を挟めることによって豚肉の旨みを白菜に染み込ませています。彩り野菜を和風だしと昆布の味付けで煮込み、生姜とごま油を加えることによってさらに体を温めてくれる作用があります。

《作り方》

1. 水 60g にだし昆布を入れ出し汁を作る。
2. 1 の出し汁が温かいうちに黒潮だし、酒、食塩を入れ、よく溶かす。
3. きくらげは水で戻し、2mmの太さの細切りにする。
4. 人参は5mmの暑さにスライス、小葱はみじん切り、豆腐は1cm角、生姜は皮をむき千切りにし、黄パプリカは5mmの縦切りにする。
5. 白菜は芯を取り、1枚ずつバラバラにしておく。
6. 白菜、豚バラ肉を交互に重ね、半分に切り、5cm幅に切り揃える。
7. 鍋に6を並べ、その上に3、4を散らすように乗せる。
8. 7に2を入れて火にかけ、白菜に火が入ったらブロッコリーを入れひと煮立ちさせる。

レンコンと長芋の梅マヨ和え

《材料》	1人前
レンコン	40g
長芋	10g
梅干し	3g
マヨネーズ	8g
醤油	1g



★。レンコンと長芋の食感の違う食材を梅マヨネーズで和えました。

《作り方》

1. レンコン、長芋はいちょう切りにし、レンコンのみ茹でる。
2. 梅干しは種を取り、ペースト状になるまで刻む。(市販の練り梅でも良い)
3. 1、2、マヨネーズ、醤油を入れて混ぜ合わせる。

濃厚ミルクババロア

★。ほろ甘いミルクババロアをお楽しみください。

《材料》 1人前

牛乳	65g
ゼラチン	1.6g
上白糖	5g
ラズベリー	10g

《作り方》

1. 牛乳を温め、ゼラチン、上白糖を入れしっかり溶かす。
2. 1を器に入れ冷やし固める。
3. 2が固まったらラズベリーを飾る。

料理メモ

