

ひとくちランチ



＜栄養量＞

エネルギー	598 kcal
タンパク質	19.2 g
塩分	1.8 g



カレー風味のバターライスおにぎり

《材料》 1人前

米飯	160g
カレー粉	0.03g
バター	1g
粉パセリ	少々



★風味良いバターライスにアクセントとしてカレー粉を使用しています。

《作り方》

- 1.炊き上がった米飯にカレー粉・バターを混ぜる。
- 2.一口大のおにぎりにして、粉パセリを少量振る。

里芋の海老入りひとくちコロッケ ～オーロラソース～

《材料》 1人前

里芋	60g	マヨネーズ	3g
小麦粉	2g	ケチャップ	10g
卵	10g	ウスターソース	1g
パン粉	10g	ミニトマト	15g
えび	15g		
食塩	0.3g		
こしょう	少々		



★里芋独自の甘味と粘り気がじゃが芋とは違った美味しさのあるコロッケとなっています。

《作り方》

- 1.里芋と海老を茹でて、里芋は裏ごしする。
- 2.里芋と海老を混ぜて丸めてパン粉をつけ、180℃の油で揚げます。
- 3.マヨネーズ・ケチャップ・ウスターソースを混ぜ合わせる。
- 4.ソースを引いて、ミニトマトとパセリと一緒に盛り付ける。

枝豆とベーコンのキッシュ

《材料》 1人前

パイシート	4g	ナツメグ	少々
卵	9g	枝豆	3g
生クリーム	9g	ベーコン	3g
粉チーズ	2g	玉葱	4g
食塩	少々		
こしょう	少々		



★枝豆の香りを生かしたキッシュとなっています。

《作り方》

- 1.ベーコンと玉葱はスライスして、サラダ油で炒める。枝豆は下茹でしておく。
- 2.卵を溶いて粉チーズと生クリームを混ぜ合わせる。
- 3.パイシートをのばして型に敷いて、ナツメグを振る。
- 4.3へ炒めたベーコンと玉葱・茹でた枝豆のをせて2を型へ流し入れる。
- 5.180℃のオーブンで10分、さらに粉チーズを乗せて160℃で13分焼く。

彩り野菜のゼリー寄せ



《材料》 1人前

グリーンアスパラ	10g	食塩	0.1g
人参	5g	ゼラチン	2g
ヤングコーン	10g	水	80g
パプリカ赤	5g		
パプリカ黄	5g		
コンソメ	0.5g		

★5種類の野菜を使用し、見た目にも鮮やかで食欲そそる一品となっています。

《作り方》

- 1.野菜を1cm幅に揃えて切る。
- 2.コンソメで野菜煮る。
- 3.2の野菜を1度取り出し、コンソメスープにゼラチンを入れて氷で冷やす。
- 4.3にとろみが出てきたら野菜を入れ、冷蔵庫で冷やして固める。

白ごまプリン



《材料》 1人前

白練りごま	2g
牛乳	60g
上白糖	3g
ゼラチン	0.8g

★白ごまの香ばしさとコクを活かしたプリンで、甘さを控えたさっぱりとしたデザートとなっています。

《作り方》

- 1.鍋で牛乳に砂糖を溶かし、練りごまを加えてよく混ぜる。
- 2.火からおろしたゼラチンを入れ、型に入れて冷蔵庫で冷やし固める。

料理メモ

