

おにぎらず☆カラフルランチ



<栄養量>

エネルギー	561 kcal
タンパク質	22.0g
塩分	1.9g



2種のおにぎらず

《材料》 1人前

米飯	160g	サケフレーク	5g
焼きのり	1g	いくら	1.5g
ツナ	7g	大葉	0.3g
マヨネーズハーフ	2g	白ごま	0.2g
ゆかり	0.2g	笹の葉	1枚
レタス	4g		



★ラップの上のにりをひいてご飯をのせて切るだけの握らないおにぎりです。

《作り方》

1. 米飯 80g をゆかりと和える。
2. 残りの米飯 80g を大葉の千切り、白ごまと和える。
3. ラップの上に焼きのりを敷き、焼きのりの上に 1、2 を半々で乗せる。
4. ツナとマヨネーズハーフを和えたものを 3-1 の上に乗せ、サケフレークといくらを 3-2 の上に乗せる。
5. 4 をのりで包み、さらにラップで包んでしんなりするまで置く。
6. ラップの上から 5 を半分に切り、皿に笹の葉を敷いて盛り付ける。

ヤナギノマイの柚子あんかけ

《材料》 1人前

ヤナギノマイ	50g	みりん	2g
しめじ	10g	上白糖	3g
食塩	0.2g	片栗粉	5g
醤油	2.5g	柚子	1g
料理酒	1g	だし汁	50g



★柚子の風味がさわやかなあんかけとなっています。

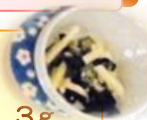
《作り方》

1. ヤナギノマイに料理酒をふりかけ、酒蒸しにする。
2. だし汁に食塩、醤油、みりん、上白糖、しめじを入れ沸騰させ、刻んだ柚子を入れる。
3. 2 に水溶き片栗粉を入れ、とろみをつける。
4. 1 に 3 をかける。

オクラと長芋のねばねば酢の物

《材料》 1人前

オクラ	20g	上白糖	3g
長芋	20g	ごま油	1g
わかめ	10g		
減塩醤油	2.5g		
穀物酢	7g		



★夏バテでも食欲をそそるおくらと長芋のネバネバ酢の物です！

《作り方》

1. 食塩を入れた熱湯にオクラを入れ、茹でて水にさらし、小口切りにする。
2. 長芋は千切りにする。
3. 減塩醤油、穀物酢、上白糖、ごま油を合わせる。
4. 3 に 1、2、ワカメを入れて和える。

アスパラコーンバター

★北海道グリーンアスパラガスを使用したソテーです。

《材料》 1人前

グリーンアスパラガス	50g	上白糖	1g
ベーコン	4g		
コーン	15g		
バター	2g		
料理酒	1g		



《作り方》

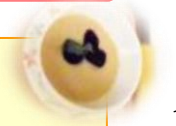
1. グリーンアスパラガスはハス切りにし、ベーコンは短冊切りにする。
2. フライパンにバターを熱し、1を入れて炒め、火が通ったら、料理酒、上白糖を入れて炒める。
3. 2にコーンを入れ、軽く炒める。

ひんやり☆ほうじ茶のプラマンジェ

★ほうじ茶を使用したヘルシーなひんやりぷるぷるプラマンジェです。

《材料》 1人前

牛乳	60g	ミント	1枚
上白糖	5g		
ほうじ茶の葉	5g		
ゼラチン	0.5g		
ミックスベリー	8g		



《作り方》

1. 鍋で牛乳を温めて、ほうじ茶の葉、砂糖を入れ煮出し、ザルでこす。
2. 水でふやかしたゼラチンを1に入れる。
3. 2をカップに入れ冷やし固める。
4. 3にミックスベリー、ミントを飾る。

料理メモ

