

ひとくちカラフルランチ



<栄養量>

エネルギー	550kcal
タンパク質	24.2g
塩分	1.6g



2色おにぎり

《材料》 1人前

米飯	160g
ゆかりの素	0.4g
わかめご飯の素	0.4g



★おにぎりだけでも食べれる様に二種の味付けにしています。

《作り方》

1. ご飯 160g を二等分にする。
2. 二等分にしたご飯にそれぞれゆかりの素、わかめご飯の素を混ぜる。
3. 2 で混ぜたご飯を俵型に握る。

鮭ステーキの玉葱ソースかけ

《材料》 1人前

鮭	60g	減塩醤油	1g
食塩	0.1g	料理酒	2g
こしょう	少々	片栗粉	1g
小麦粉	3g	水	3g
サラダ油	1g	おろしにんにく	0.3g
玉葱	15g	グリーンアスパラ	15g
ケチャップ	3g	レモン	20g
ウスターソース	3g		



★魚でも食べやすい様にソースに少しロミをつけました。

《作り方》

1. アスパラを茹で2cm位に切っておく。レモンはスライスし、お好みの形に切る。玉葱をみじん切りにしておく。
2. 鮭に塩とこしょうで下味をつけて小麦粉をまぶしておく。フライパンに油をひき焼く。
3. フライパンに玉葱とケチャップ、ウスターソース、減塩醤油、料理酒を混ぜ合わせ弱火で少し煮詰める。味が整ったら水溶性片栗粉でトロミを付ける。
4. 鮭を器に盛り3のソースをかけてアスパラとレモンを添える。

帆立のバター醤油ソテー

《材料》 1人前

帆立貝柱	20g	バター	3g
長葱	20g	減塩醤油	1.5g
エリンギ	10g		
サラダ油	1g		



★素材の風味を生かすためにシンプルな味付けにしました。

《作り方》

1. 長葱とエリンギを2cmくらいに切っておく。
2. 帆立貝柱は1の野菜に大きさをそろえて半分くらいに切っておく。
3. フライパンにサラダ油をひき1と2を入れ軽く焼き色が付くように炒める。
4. 3の具材に火が通ったらバターと減塩醤油を加える。

野菜ごろごろサラダ



《材料》 1人前

じゃが芋	25g
黄パプリカ	10g
アボガド	15g
トマト	10g
野菜いっぱいドレッシング	4g

★野菜の彩りが引き立つ様にダイスカットで盛り合わせました。

《作り方》

1. じゃが芋、黄パプリカ、アボガド、トマトをダイスカットにする。
2. じゃが芋と黄パプリカをそれぞれ下茹でし、火が通ったら冷水を当てて冷ます。
3. 具材をキッチンペーパーで包み水分をしっかり取る。
4. 野菜とドレッシングをさっくりと合わせる。

果汁たっぷりゼリー



《材料》 1人前

オレンジジュース(果汁100%)	60g
上白糖	0.5g
ゼラチンパウダー	1g
プレーンヨーグルト	5g
ミント	1枚

★オレンジジュースのような果汁たっぷりのゼリーです。

《作り方》

1. 鍋にオレンジジュースを入れ温まったら上白糖を加える。
2. ゼラチンパウダーを入れてよく混ぜる。
3. 全体にゼラチンが溶けたら器に入れ冷蔵庫で冷ます。
4. ゼリーが固まったらヨーグルトをのせてミント飾る。

料理メモ

