

4-2 香味カラフルワンプレートランチ

表示がないものは
1人分の分量で
記載しています



<栄養量>
エネルギー…678kcal
たんぱく質…22.4g
塩分…1.9g



★サフランライス(作りやすい分量)

- ・米(炊飯前)…1合(150g)
- ・バター…0.5g
- ・水…適量
- ・サフラン…0.1g
- ・粉パセリ…0.01g



盛付量は
180gです！

★サフランとバターの風味で食欲アップ！

<作り方>

- ①フライパンにバターを入れ、米が透き通るまで炒める。
- ②①を炊飯ジャーに入れ、1合分の水とサフランを入れ混ぜ合わせ、炊飯する。
- ③炊き上がったら器に盛り、粉パセリをかけて完成。

★チキンソテーピリ辛スパイス

～野菜のマスタード添え～

- ・鶏もも肉…60g
- ・塩…0.4g
- ・黒こしょう…0.01g
- ・料理酒…2g
- ・小麦粉…1g
- ・サラダ油…2g
- ・パプリカ香辛料…0.5g
- ・チリパウダー…0.1g
- ・粒マスタード…1g
- ・マヨネーズ…5g
- ・じゃがいも…10g
- ・ブロッコリー…20g
- ・黄パプリカ…10g
- ・赤パプリカ…10g
- ・粉パセリ…0.1g



★パプリカスパイスで香りよく鮮やかに！

<作り方>

- ①鶏肉に塩・黒こしょう・料理酒で下味を付け、軽くなじませる。
- ②パプリカ香辛料とチリパウダーを混ぜ合わせておく。
- ③粒マスタードとマヨネーズを合わせてソースを作っておく。
- ④①に小麦粉をふり、サラダ油を引いたフライパンで皮から焼き、食べやすい大きさに切る。
- ⑤野菜類はそれぞれ乱切りにし、④の残り油で炒める。
- ⑥鶏肉と野菜類を器に盛り付けたら②をふりかけ、③のソースを添えたら完成。

★トマトとモッツアレラチーズの カプレーゼサラダ

- ・トマト…50g
- ・モッツアレラチーズ…10g
- ・バジルの葉…1g
- ・玉ねぎ…5g
- ・セロリ…0.7g
- ・酢…2g
- ・塩…0.1g
- ・黒こしょう…0.01g
- ・オリーブ油…3g
- ・サニーレタス…5g



★香味野菜で薄味でも美味しく！

<作り方>

- ①トマトは湯むきして種をとり1cmの角切りにする。
- ②モッツアレラチーズ、バジルも1cmの角切りにする。
- ③玉ねぎ・セロリ・酢・塩・黒こしょう・オリーブ油をミキサーにかけ、ドレッシングを作る。
- ④トマト・モッツアレラチーズ・バジルをドレッシングと混ぜ合わせ、サニーレタスをしいた器に盛り付けたら完成。

セロリと玉ねぎの香味スープ

- 玉ねぎ…5g
- セロリ…1g
- ベーコン…3g
- にんにく…0.1g
- ごま油…0.2g
- 水…120g
- 顆粒コンソメ…1.2g
- 塩…0.2g



★セロリを使用し野菜の風味を出しました！

<作り方>

- ①玉ねぎとセロリは1cm角に、ベーコンは1cmの短冊切りにし、にんにくはみじん切りにしておく。
- ②鍋にごま油を熱し、にんにくを炒め、香りが出てきたら玉ねぎとセロリを加える。
- ③②に水、コンソメ、塩を入れて煮込む。
- ④器に盛り付けたら完成。

とろーりパンナコッタ ～カラメルソース～

- 牛乳…15g
- 生クリーム…10g
- マービー甘味料（液状）…2g
- ゼラチンパウダー…0.25g
- 砂糖…1.5g
- 水…1.5g
- キウイフルーツ…10g
- ラズベリー…3g
- ミント…0.2g



★キウイフルーツとラズベリーをのせて
見た目を華やかに！

<作り方>

- ①牛乳、生クリーム、マービー甘味料を鍋に入れ、沸騰しない程度に温め火を止める。
- ②ゼラチンを①に加えて溶かし、型に入れて冷やす。
- ③砂糖と水を鍋に入れ丁寧に火にかけて、茶色いカラメル状になったら火を止める。
- ④②が固まったら、③のカラメルソース、食べやすい大きさに切ったキウイ、ラズベリー、ミントをお好みで盛り付けて完成。

※マービー甘味料とは…

デンプンから作られる還元麦芽糖を100%使用した甘味料です。体内でインスリンの分泌をほとんど促さないため、血糖値への影響もほとんどないと言われています。

