

4-3 食欲そそる！五味ランチ

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…628kcal
たんぱく質…21.6g
塩分…1.9g



白飯

・米飯…180g



＜作り方＞

①精白米を炊飯する。

白身魚のアヒージョ風ソース

・カレイ（皮無し）…60g
・塩…0.1g
・小麦粉…2g
・ベーコン…8g
・エリンギ…15g
・しめじ…10g
・塩…0.1g
・こしょう…0.05g
・たかの爪…0.5g
・にんにく…1g
・パセリ…0.3g
・トマト…20g
・サニーレタス…12g
・レッドキャベツ…2g
・黄パプリカ…2g
・アーモンドスライス…3g
・オリーブ油…10g



★油に浸る前のきのこに塩をふり
ソースの味付けをよく！

＜下処理＞

- ①カレイに塩をふり下味を付け、小麦粉をふる。
- ②ベーコンは1cm程度の短冊切りする。
- ③エリンギとしめじは、石づきを取り、食べやすい大きさに切り、塩・こしょうをふる。
- ④たかの爪は小口切りにし、にんにくは潰す。
- ⑤パセリはみじん切りにする。
- ⑥トマトとサニーレタスは食べやすい大きさに切る。
- ⑦レッドキャベツは千切りにし、黄パプリカは薄くスライスし、水にさらしシャキッとさせる。
- ⑧アーモンドスライスは軽く炒める。

＜ソースの作り方＞

- ①鍋に常温のオリーブ油を入れ、たかの爪とにんにくを加え、弱火でじっくり焦がさないようにしながら油に香り移す。
- ②にんにくが色付いたらベーコンときのこ類を入れ、弱火で煮るように火を入れる。
- ③きのこが程良く色付いたらパセリを加えもう一煮立ちさせ、ソースの完成。

＜作り方＞

- ①カレイをフライパンで焼く。
- ②焼いたカレイと付け合せの野菜類を器に盛り付ける。カレイの上にソースをかけ、野菜の上にアーモンドを飾ったら完成。

カレー風味きんぴら

- ・ゴーヤ…5g
- ・ごぼう…30g
- ・にんじん…10g
- ・豚肩ロース…10g
- ・カレー粉…0.5g
- ・砂糖…1g
- ・醤油…3g
- ・みりん風調味料…2g
- ・水…10g
- ・サラダ油…1.5g
- ・かつお節…0.3g
- ・白炒りごま…0.5g



★ゴーヤの苦味を抑える為に塩もみをしっかり！

<作り方>

- ①ゴーヤは薄くスライスし、塩もみの後軽く湯がき、水にさらして苦味を抑える。
- ②ごぼうは千切りにし、よく水でさらす。
- ③にんじんは千切りにする。
- ④豚肉は食べやすい大きさに切る。
- ⑤★を合わせておく。
- ⑥鍋にサラダ油を熱し、ごぼうとにんじんを炒める。油が全体にまわったら、少量の水を入れてさらに炒める。
- ⑦ごぼうとにんじん柔らかくなったら、豚肉とゴーヤを加える。
- ⑧全体的に火が通ったら★を加え味付けをする。
- ⑨仕上げにかつお節とごまを加え器に盛り付けたら完成。

さっぱりもずく酢

- ・もずく…35g
- ・酢…3g
- ・レモン汁…3g
- ・砂糖…1g
- ・醤油…2g
- ・塩…0.1g
- ・柚子こしょう…0.3g
- ・みょうが…2g
- ・大葉…0.3g



★柚子胡椒は最後に入れて風味良く！

<作り方>

- ①もずくは水でさらし、きちんと水を切っておく。
- ②★は合わせておき、柚子胡椒を加えて溶く。
- ③もずくに②を合わせ器に盛り付け、千切りにした大葉とみょうがを上のにのせたら完成。

トマトオレンジゼリー

- ・オレンジジュース…24g
- ・砂糖…1g
- ・トマトジュース…40g
- ・レモン汁…0.3g
- ・粉寒天…0.25g
- ・オレンジ…10g
- ・ミント…0.5g



★粉寒天はよく煮溶かしきちんと固める！

<作り方>

- ①オレンジジュースと砂糖を混ぜておく。
- ②小鍋にトマトジュースを入れ粉寒天をふり入れ、よく混ぜながら火にかける。
- ③煮立ったら1～2分かき混ぜ粉寒天をよく煮溶かす。
- ④火からおろした小鍋に①をへうでかき混ぜながらゆっくり加え、最後にレモン汁を加える。
- ⑤型に入れ、冷蔵庫で冷やし固める。
- ⑥固まったら、食べやすい大きさにカットしたオレンジとミントをのせて完成。

メモ

