

4-4 彩りと食感ランチ

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…647kcal

たんぱく質…26.6g

塩分…2.8g



白飯

- ・米飯…180g



<作り方>

- ①精白米を炊飯する。

鮭のムニエル ~ケッパーソース~

- ・鮭…60g
- ・塩…0.2g
- ・こしょう…0.02g
- ・小麦粉…3g
- ・サラダ油…2g
- ・バター…1g
- ・ケッパー…2g
- ・白ワイン…1g
- ・アーモンドクラッシュ…2g
- ・レモン汁…1g
- ・サラダ菜…10g



★ソースは焦がさないようにしっかり混ぜて！

<作り方>

- ①鮭に塩・こしょうで下味をつけ、小麦粉をふり、余分な粉を落とす。
- ②フライパンに油を熱し、鮭の両面を弱火で焼く。
- ③鍋にバター、ケッパー、白ワイン、アーモンドを入れ火にかけ、煮詰まったらレモン汁を加え、ソースを作る。
- ④サラダ菜を敷いた器に鮭を盛り付け、③のソースを添えたら完成。

ラタトゥイユ

- ・ズッキーニ…30g
- ・なす…20g
- ・セロリ…20g
- ・顆粒コンソメ…0.5g
- ・玉ねぎ…20g
- ・黄パプリカ…10g
- ・にんにく…0.5g
- ・オリーブ油…2g
- ・ホールトマト缶…70g
- ・白ワイン…50g
- ・ローリエ…1g
- ・塩…0.2g
- ・こしょう…0.02g



★最初にコンソメをまぶして減塩に！

<作り方>

- ①ズッキーニ、なす、セロリは3cm角に切り、ボールに入れてコンソメをまぶしておく。
- ②玉ねぎ、黄パプリカは2cm角に切り、にんにくはみじん切りにしておく。
- ③フライパンにオリーブオイルを熱し、玉ねぎとにんにくを入れ、全体に油が回るまで炒める。
- ④③に①を加え、中火でしんなりするまで丁寧に炒め、黄パプリカを加え、さらに炒める。
- ⑤ホールトマト缶は荒くつぶして缶汁ごと④に加え、さらに白ワインとローリエを加えて、ふたをして弱火で20分程度煮る。
- ⑥ふたをとり1~2分軽く混ぜながら煮込み、ツヤがでたら塩・こしょうで味を調べ、器に盛り付け完成。

海老のカクテルサラダ

- むきえび…15g
- レタス…20g
- にんじん…10g
- ライプオリーブ…10g
- りんご…15g
- マヨネーズ…5g
- ケチャップ…5g
- 牛乳…2g
- にんにくチューブ…0.4g



★砂糖不使用のオーロラソースでおいしく！

<作り方>

- ① むきえびは1分程茹で、氷水で冷やして水気をしっかり切っておく。
- ② ★を合わせ、オーロラソースを作る。
- ③ レタスは3cm程度の大きさにちぎり、にんじんは千切り、りんごはイチヨウ切り、オリーブはスライスし、混ぜ合わせ、器に盛る。
- ④ ③にえびをのせ、②のオーロラソースをかけて完成。

チーズ入りローマ風 コンソメスープ

- 卵…20g
- パン粉…1g
- 粉チーズ…3.5g
- 塩…0.1g
- こしょう…0.0.2g
- お湯…150g
- コンソメ(顆粒)…0.7g
- 片栗粉…1g
- 粉パセリ…0.1g



★片栗粉のとろみで仕上がりをきれいに！

<作り方>

- ① 溶き卵にパン粉、粉チーズ、塩、こしょうを加えて良く混ぜる。
- ② 沸いたお湯にコンソメを加え、水溶き片栗粉を加える。
- ③ 火をかけたままの状態①を加えて軽く混ぜ、①がふわふわと浮き上がってきたら火を止める。
- ④ 器に盛り付け、粉パセリをふったら完成。

