

6-2 カラフルもりもりランチ



<栄養量>

エネルギー…621kcal
たんぱく質…25.7g
塩分…2.5g



調理師 門脇 浩史
栄養士 菅原 文香

サフランライス

- 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…少々



<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、粉パセリをかける。

鶏の揚げ煮

～スープカレー風～(1人前)

- 鶏むね肉…60g
- 酒…小さじ1
- 片栗粉…5g
- 揚げ油…適量
- 人参…10g
- 玉ねぎ…10g
- ピーマン…10g
- 水…20cc
- コンソメ顆粒…1g
- カレー粉…少々
- 塩…1g
- 黒コショウ…少々
- サラダ油…3g



★北海道のご当地グルメをアレンジしました。

<作り方>

- ①鶏肉に酒をもみこむ。玉ねぎは薄切り、人参、ピーマンは千切りにする。
- ②鶏肉に片栗粉をまぶし、油で揚げる。
- ③鍋に油をひき、人参、玉ねぎを炒める。
- ④③に水を入れカレー粉、コンソメでカレースープを作り、塩・コショウで味をととのえる。
- ⑤揚げた鶏肉を入れ、とろみがつくまで煮絡める。
- ⑥ピーマンを入れ、軽く火を通す。

オクラの彩りガーリックバターソテー(1人前)

- おくら…40g
- 玉ねぎ…5g
- 人参…5g
- ベーコン…3g
- ホールコーン…3g
- バター0.5g
- おろしにんにく…0.5g
- 醤油…0.5g
- 塩こしょう…少々



★おくらのネバネバ感とガーリックバターでパンチの効いた味付けです。

<作り方>

- ①塩もみしたオクラを下茹でし、食べやすい大きさに切る。
- ②玉ねぎは5mmの薄切り、人参は千切り、ベーコンは5mm巾に切る。
- ③フライパンにバターとにんにくを入れ中火で炒める。香りが出たら②を加え、最後にオクラとコーンを入れる。
- ④醤油で味付けし、塩こしょうで味をととのえる。

大豆と豆腐の胡麻サラダ (1人前)

- ゆで大豆…10g
- 絹ごし豆腐…30g
- チーズ…7g
- サニーレタス…10g
- ミニトマト…1個
- カイワレ大根…1g
- ごまドレッシング…10g



★クラッシュした豆腐とチーズの組み合わせでふわふわした食感が楽しめます。

<作り方>

- ① サニーレタスは食べやすい大きさにちぎる。チーズは1cmの角切りにし半分取り分けておく。カイワレ大根を3cm幅に切る。
- ② ①をボウルに入れ、ごまドレッシングで和える。
- ③ 皿に盛りつけ、まわりに取り分けたチーズを散らし、ミニトマトを半分に切って添える。
- ④ 絹ごし豆腐を荒めに砕き、サラダの上にふんわりのせて完成。

ブルーベリーヨーグルト (1人前)

- プレーンヨーグルト…50g
- ブルーベリーソース…5g
- ブルーベリー…3g
- ミント…1g



★ブルーベリーソースとブルーベリーでさっぱり食後のデザートに。

<作り方>

- ① ヨーグルトに市販のブルーベリーソースを入れて全体によく混ぜる。
- ② 上にブルーベリーの实（冷凍品でも可）とミントの葉を飾る。

