

・秋刀魚とじゃが芋のガレット
・小松菜と鶏のささみのさっぱり和え
・豆腐のかき玉汁
・白あんとりんごの蒸しケーキ
・五穀ご飯



材料 (4人分)

- 【秋刀魚とじゃが芋のガレット】
秋刀魚 160g(中サイズ2尾)
バジルソース 20g
小麦粉 6g
ニンニク 8g(1かけ)
オリーブオイル 5g
じゃが芋 200g
胡椒 少々
A 粒マスタード 10g
ケチャップ 40g
トマトピューレ 40g
ピザチーズ 40g
赤パプリカ 60g
黄色パプリカ 60g
ミックスリーフ 40g

- 【小松菜と鶏のささみのさっぱり和え】
小松菜 200g
鶏のささみ 40g(1本)
大根 120g
醤油 18g(大さじ1)

- 【豆腐のかき玉汁】
絹ごし豆腐 80g
卵 25g(1/2個)
塩 1g(小さじ1/6)
薄口醤油 9g(小さじ1と1/2)
片栗粉 6g(小さじ2)
水 小さじ2
三つ葉 40g(1/4束)
だし汁 600g(3カップ)

- 【白あんとりんごの蒸しケーキ】
卵 25g(1/2個)
オリーブオイル 20g
白あん 40g
ホットケーキミックス 25g
りんご 50g

- 【五穀ご飯】
米 260g
雑穀 20g
水 370cc

作り方

- 【秋刀魚とじゃが芋のガレット】
①じゃが芋はスライサーで細切りにする。(水にさらさない。)
②フライパンで、①を丸く薄くのばして焼き、ガレットを作る。(4枚)
③秋刀魚を開きにして、食べやすい大きさに切り、バジルソースを塗り、小麦粉を薄くまぶす。
④テフロンのフライパンにオリーブオイルを敷き、ニンニクを入れ、香りがたったら、③の秋刀魚を入れて焼く。両面に焼き目が付いたら、蓋をして2分くらい蒸し焼きにする。
⑤④の秋刀魚に火が通ったら、チーズをかけ、チーズが溶けたら火を止める。
⑥Aを混ぜ合わせ、トマトソースを作る。
⑦皿に⑥を敷き、②を乗せ、その上に⑤を置く。
⑧赤パプリカと黄色パプリカは蒸しゆでにする。(薄くスライスすれば生でもよい。)
⑨⑦の皿に⑧とミックスリーフを添える。

- 【小松菜と鶏のささみのさっぱり和え】
①小松菜を茹でて(少ししゃきしゃき感が残る程度)、食べやすい長さに切る。
②鶏のささみを5分ゆでる。ゆで汁の中に20分くらい置いておき、水気を切る。
③②をフォーク等で細かくほぐす。
④大根おろしを作り、小松菜とささみを和える。
⑤醤油で味を調える。

- 【豆腐のかき玉汁】
①卵はよく溶いておき、三つ葉は食べやすい長さに切る。豆腐はさいの目切りにする。
②片栗粉と水を混ぜ合わせて水溶き片栗粉を作っておく。
③鍋にだし汁を入れて中火にかけ、沸騰してきたら豆腐を加えて、塩、薄口醤油を入れる。
④③に②を混ぜ入れ、とろみをつける。
⑤③に卵を、上から細く長く入れ、混ぜすぎずにふわふわにしておく。
⑥卵に火が通ったら、三つ葉を加える。

- 【白あんとりんごの蒸しケーキ】
①りんごは、8mmくらいの角切りにして、電子レンジ(500w)で2分加熱し、冷ましておく。出た水分はとる。
②ボールに卵を入れてほぐし、オリーブオイルを加えて、よく混ぜ合わせる。
③②に白あんを加え、よく混ぜ合わせる。次にホットケーキミックスを加えて、よく混ぜ合わせる。
④③に①のりんごを加えて、よく混ぜ合わせ、アルミホイルの型(4個)に流し入れる。
⑤④を蒸し器で10分～15分加熱する。

- 【五穀ご飯】
①米をよくといで雑穀を加えて分量の水につけ、炊飯器で普通に炊く。



【1人当たり】

エネルギー	695kcal
食塩	2.9g
野菜使用量	132g