

「パワーアップランチ」

平成 29年7月3日 (月)

～今日の献立～

✿まきまきごはん ✿たれ3種 ✿夏野菜スープ ✿手作りカスタードとフルーツ

✿まきまきごはん✿

米	60g
とうもろこし	20g
乾燥ひじき	1g
いりごま	3g
サラダ菜	30g
大葉	3g
にんじん	10g
豚もも肉	50g
塩	少々
こしょう	少々
サラダ油	適量
塩 (カッテージチーズ用)	少々

<作り方>

- ① 米を洗って炊飯器に入れて既定量の水を入れ、包丁で削いだとうもろこしの実と芯とひじきをのせて炊く。
- ② 豚もも肉を一口大、にんじんは千切りにする。
- ③ フライパンに油を熱し、②を炒めて塩こしょうする。
- ④ ごはんが炊き上がったら芯を取り除き、いりごまをふってさっくり混ぜ合わせる。
- ⑤ カッテージチーズ（手作りカスタードとフルーツの作り方参照）に塩をふる。
- ⑥ サラダ菜にごはんをのせ、大葉やにんじん、豚肉、カッテージチーズなど好みの具を巻き、好きなたれと一緒に食べる。

✿しょうがジュレ✿

しょうが	2g
しょうゆ	3g
酢	3g
砂糖	3g
みりん	3g
粉ゼラチン	0.2g

- ① 材料を全て鍋に入れ、混ぜながら沸騰直前まで加熱する。
- ② ①をバットに入れ、氷水で冷やす。
- ③ 固まったらフォークで細かくする。

✿カレーツナマヨ✿

ツナ缶	5g
カレー粉	0.25g
マヨネーズ	4g

- ① ツナ缶の水気を切る。
- ② 材料をすべて混ぜ合わせる。

✿みそだれ✿

みそ	2g
砂糖	2g
みりん	2g

- ① 材料をすべて鍋に入れ、砂糖が溶けるまで加熱する。

❀夏野菜スープ❀

ベーコン	5 g
たまねぎ	40 g
トマト	40 g
じゃがいも	20 g
ズッキーニ	20 g
えだまめ	15 g
レモン汁	5 g
サラダ油	0.3 g
にんにく	1 g
水	150 cc
コンソメ	0.75 g
塩	少々
こしょう	少々

<作り方>

- ① えだまめを茹でて実を出す。
- ② ベーコンは1 cm幅、野菜類は1 cm角に切る。
- ③ 鍋に油とにんにくを入れて中火で熱し、香りが立ったらたまねぎを加えてしんなりするまで炒める。
- ④ ベーコン、トマト、じゃがいも、ズッキーニを加えて炒め、分量の水とコンソメを加え、ふつふつとしてきたら弱火にし、蓋をして20分程煮る。
- ⑤ 塩こしょうで味をととのえ、レモン汁とえだまめを加えて火を消す。

❀手作りカスタードとフルーツ❀

牛乳	60 g
レモン汁	4 g
卵	12 g
砂糖	10 g
薄力粉	3.6 g
オレンジ	20 g
キウイ	20 g

- ① 牛乳を鍋に入れ、弱めの中火で沸騰直前まで温めて火を消し、レモン汁を加えてゆっくり混ぜ合わせる。
- ② ボールの上にザルを置き、その上にキッチンペーパーを敷いて①を流し入れ、ホエーとカッターチーズに分ける。
- ③ ②の上にキッチンペーパーを敷き、水を入れたボールを重ねて重石にし、カッターチーズの水気をよく切る。
- ④ ホエーは冷めるまで置いておき、カッターチーズはまきまきごはんのトッピングにする。
- ⑤ 鍋に薄力粉を入れて泡立て器でほぐしてから砂糖、卵を加えてなめらかになるまで混ぜる。
- ⑥ ホエーを少量ずつ加え混ぜる。
- ⑦ 中火にかけ、木べらで常に鍋底からかき混ぜながら加熱し、とろみがついたら弱火にし、つやが出るまでかき混ぜながら3～5分加熱したら火を消し、粗熱をとる。
- ⑧ カスタードにぴったりくっつくようにラップをかけて冷蔵庫で冷やす。
- ⑨ フルーツの皮を剥いて好みの切り方で切る。
- ⑩ 冷やしたカスタードをよくほぐし、切ったフルーツと層にして盛り付ける。

