

## No.28 (健康メニュー)

サーモンのケッパーソース、かぼちゃグラタン、りんごとシャインマスカットのサラダ、ごはん

### ☆アピールポイント

パプリカは、表面が真っ黒になるまで焼くことで甘みが増します。根深ネギなども同様に甘くなります。

サーモンのレシピで使用したケッパーは、フウチョウボクという常緑低木のつぼみの中で、一般的には酢漬けにしたものを指します。ケッパーが手に入らないときには、きゅうりや玉ねぎなどのピクルスを細かく切って代用もできます。



**A : サーモンのケッパーソース (1人分で野菜 20g 塩 1.2g)**

#### 『材料 2人分』

◇ サーモン	2切れ (120g)
◇ 塩	0.5g
◇ こしょう	少々
◇ 小麦粉	適量
◇ バター	10g
◇ しめじ	40g
◇ 塩	0.5g
◇ こしょう	少々

### <ケッパーソース>

- レモン汁 10cc
- アンチョビペースト 大さじ 1/4
- トマトケチャップ 大さじ 1/2
- ケッパー（みじん切り） 10粒

#### 『作り方』

- 1) サーモンに塩こしょうをふり、5分おく。
- 2) 1)に小麦粉をまぶす。フライパンにバターを入れ、1の両面をよく焼き、取り出しておく。
- 3) 2)のフライパンでしめじを炒めてAを入れ、水を少々足しよく混ぜる。塩こしょうで味を整える。
- 4) 皿にサーモンをのせ、ソースをかける。

### つけ合わせ

#### ★パプリカのマリネ（1人分で野菜80g 塩0.1g）

##### 『材料 2人分』

パプリカ赤・緑 各 80

##### <A>

- にんにくすりおろし 小さじ 1/2
- ハチミツ 小さじ 1
- レモン汁 小さじ 1
- 醤油 小さじ 1/4
- オリーブオイル 大さじ 1/2

#### 『作り方』

- 1) パプリカは種を取り、グリルで表面が真っ黒になるまで焼く。
- 2) 黒くなった表面を取り去り、食べやすい大きさに切る。
- 3) Aのマリネ液にパプリカを漬ける。

#### ★粉ふき芋（1人分で野菜65g 塩0.1g）

##### 『材料 2人分』

◇ ジャがいも 130g  
◇ 塩 0.3g  
◇ パセリ 少々

#### 『作り方』

- 1) ジャがいもは皮を剥いて芽を取り、一口大に切る。
- 2) ボウルにジャがいもを入れ、かぶるくらいの水を注ぎ、10分程置き、ザルに上げる。
- 3) 鍋にジャがいもを入れ、かぶるくらいの水を注ぎ、中火で加熱する。沸騰したら弱火にし、竹串が通るまで10～15分加熱する。
- 4) 火を止めてから湯を捨て中火にかけ、鍋をゆすり粉が吹くまで水分を飛ばす。
- 5) 塩を入れ、味を調える。

**B : かぼちゃグラタン** (1人分で野菜 170g 塩 1.0g)

『材料 2人分』

◇ かぼちゃ	160g
◇ 玉ねぎ	100g
◇ 赤ピーマン	50g
◇ しいたけ	30g
◇ 小麦粉	大さじ 2~3
◇ 豆乳	250ml
◇ 塩	0.5g
◇ コショウ	少々
◇ コンソメ	1/2 個
◇ ナチュラルチーズ	適量 (10g)

『作り方』

- 1) かぼちゃの種を取って1口サイズに切り、ラップしてレンジで4~5分加熱する。
- 2) 薄切りにした玉ねぎとしいたけ、一口大に切った赤ピーマンもレンジで加熱する。
- 3) 鍋に2)を入れて火にかけ、小麦粉を少しずつ入れて混ぜる。
- 4) 豆乳を少し入れる→混ぜる→入れる→混ぜるを繰り返す。(豆乳の量は、様子みて少しずつ足す)
- 5) 塩、コショウ、コンソメを入れる。
- 6) かぼちゃを入れ、とろとろになるまで少し煮込む(かぼちゃを木べらで崩しながら煮込むと早い)。
- 7) 6)を耐熱容器に入れ、チーズをのせる。
- 8) トースター、またはオーブンでチーズがとろけるまで焼く。

**C : りんごとシャインマスカットのサラダ** (1人分で野菜 70g 0.4g)

『材料 2人分』

◇ サニーレタス	30g
◇ フリルレタス	30g
◇ セロリ	40g
◇ りんご	130g
◇ くるみ	30g
◇ シャインマスカット	6粒 (60g)
◇ カニカマ	30g
◇ プチトマト	40g

〈ドレッシング〉

- レモン果汁 小さじ 1
- 酢 小さじ 2
- 砂糖 3~4g
- ホワイトペッパー 適宜

### 『作り方』

- 1) くるみを砕き、フライパンで煎る。レタス、セロリは食べやすい大きさに切る。
- 2) りんご、シャインマスカットは薄切りにする。
- 3) カニカマは、みじん切りにする。
- 4) 皿に盛り付け、混ぜておいたドレッシングをかける。