

## No.33 (健康メニュー)

里芋クリームシチュー、サーモンのムニエル、黒豆と金柑のケーキサレ、バラ大根、ブロッコリーと数の子グラタン、筑前煮コロッケ、くるみ入り田作り、ごはん

### ☆アピールポイント

おせち料理をリメイクして洋風に仕上げたレシピです。年末年始は美食になりがちなので、カロリーも味付けもコントロールするために、控えめな量にしました。

ケーキサレは、黒豆と金柑の甘露煮を入れることで、ほんのり甘い仕上がりになりました。

我が家のおせち料理の田作りは砂糖無しのほろ苦い味付けなので、今回はくるみと甘さをプラスしてお子様でも食べやすい味にしてみました。



**A : 里芋クリームシチュー** (1人分で野菜 78g 塩 0.9g)

#### 『材料 2人分』

- ◇ 里芋の煮物 200g
- ◇ 豆乳 300cc~
- ◇ コンソメの素 小さじ 1/2
- ◇ パセリ

#### <里芋の煮物>

里芋	240g	だし汁	150cc
にんじん	150g	みりん	大さじ1~1.5
ベーコン	30g	しょうゆ	大さじ 1/2
はんぺん	80g	酒	大さじ1

### 『作り方』

- 1) 里芋の煮物と豆乳を鍋に入れ、火にかける。味を見てコンソメの素を入れ、とろりとしたら火をとめる。
- 2) パセリをふる。

### B : サーモンのムニエル (1人分で野菜 41.5g 塩 0.3g)

#### 『材料 2人分』

- ◇ サーモン 2切れ (小さめ)
- ◇ 塩 0.2g
- ◇ こしょう 少々
- ◇ 薄力粉 適宜
- ◇ サラダ油 大さじ 1/2
- ◇ 白ワイン 大さじ 1/2
- ◇ なます 80g
- ◇ スプラウト 3g

<なます>	
大根	1/4本(250g)
にんじん	1/3本(60g)
砂糖	大さじ2
酢	大さじ3
塩	0.5g

#### 『作り方』

- 1) サーモンは、塩こしょうして10分ほど置く。
- 2) 表面に出た水分をキッチンペーパーで拭き取り、薄力粉をふるう。
- 3) フライパンにサラダ油を熱し、2)の片面を焼いたら返し、白ワインとなますの漬け汁大さじ1を入れて蓋をし火を通す。
- 4) 皿に盛り付け、なますとスプラウトを乗せる。

### C : 黒豆と金柑のケーキサレ (全量で塩 4.6g)

#### 『材料 1本分』

- ◇ 小麦粉 150g
- ◇ ベーキングパウダー 11g
- ◇ 豆乳 150cc
- ◇ 卵 3個
- ◇ 黒豆煮 40g
- ◇ 金柑甘露煮 4個
- ◇ クレイジーソルト 2g

#### 『作り方』

- 1) 金柑は小さく刻む。
- 2) 材料を全部よく混ぜて、焼き型に入れる。
- 3) オーブンを210℃で予熱し、5分焼く。その後、180℃で45分程焼く。  
(焼き上がった1本のうち、一口大に切ったもの2切れを盛り付ける。)

**D : バラ大根** (1人分で野菜 10g 塩 0.2g)

『材料 2人分』

- ◇ 円形（輪切り）で漬けた紅白なます 20g
- ◇ とびこ 小さじ 2

『作り方』

- 1) なますを半月に切り、重ねてバラの形を作る。芯にとびこを乗せる。サニーレタスを敷いて盛り付ける。

**E : ブロッコリーと数の子グラタン** (1人分で野菜 40g 塩 0.6g)

『材料 2人分』

- ◇ ブロッコリー 80g
- ◇ 数の子 50g
- ◇ バター 大さじ 1
- ◇ 薄力粉 大さじ 1
- ◇ 豆乳 50cc
- ◇ とろけるチーズ 大さじ 1

『作り方』

- 1) ブロッコリーは柔らかく茹でる。ブロッコリーと小さめに割いた数の子を混ぜる。
- 2) フライパンにバターを溶かし、薄力粉を加えて炒め合わせる。豆乳を加えてとろみが出るまで混ぜながら加熱する。とろっとしたら火を止める。
- 3) 耐熱カップに1)を入れて2)を乗せ、チーズをふりかける。
- 4) トースターで焦げ目がつくまで焼く。

**F : 筑前煮コロッケ** (1人分で野菜 56g 塩 0.9g)

『材料 2人分』

- ◇ 筑前煮 80g
- ◇ ジャがいも 60g
- ◇ マヨネーズ 小さじ 2
- ◇ パン粉 大さじ 2
- ◇ サラダ油 小さじ 1

<筑前煮>			
鶏もも肉	125g	水	200cc
にんじん	50g	しょうゆ	大さじ 3
ごぼう	60g	酒	大さじ 3
しいたけ	20g	みりん	大さじ 3
こんにゃく	1/2 枚	砂糖	大さじ 3
絹さや	5g	和風だし	小さじ 2

『作り方』

- 1) ジャがいもは茹でて熱いうちに潰す。筑前煮は粗めに刻み、ジャがいもと混ぜる。
- 2) パン粉に油をまぶし、広げてトースターで焼く。途中何度も混ぜて焼き色をつける。
- 3) 1)を丸めて形を整え2)をまぶす。

## G : くるみ入り田作り (1人分で塩 1.0g)

### 『材料 2人分』

- ◇ 田作り 30g
- ◇ くるみ 30g

### <A>

- ・砂糖 大さじ 1.5
- ・しょうゆ 大さじ 1/2
- ・酒 大さじ 1/2
- ・みりん 大さじ 1/2

### <田作り>

- |        |      |
|--------|------|
| たつくり   | 60g  |
| 白ごま    | 小さじ1 |
| だし汁    | 30cc |
| みりん    | 大さじ2 |
| 旨味しょうゆ | 小さじ1 |

### 『作り方』

- 1) くるみはフライパンで乾煎りする。
- 2) フライパンに<A>の材料を入れて、とろみがつきツヤが出るまで煮詰める。
- 3) 火を止めて、熱いうちに田作りとくるみを加えて全体にたれを絡める。
- 4) クッキングシートに3) をくっつかないように広げて冷ます。