

## No.3 (健康メニュー)

### ☆アピールポイント

ラタトゥイユは野菜の水分だけで煮込むため、お野菜の味が濃縮され、これからの時期冷やしても美味しくいただけます。玉ねぎを多めに、またかぼちゃも入れることで少し甘めの仕上がりになり、お野菜が苦手な小さなお子様にもおススメの一品です。



### A:タラのポワレきのこソース

(1人分で野菜やきのこ約 140g、塩分 0.7g)

#### 『材料 2人分』

- ◇ タラ 2切れ
- ◇ 塩コショウ 少々
- ◇ 玉ねぎ 100g
- ◇ しめじ 70g
- ◇ えのき 70g
- ◇ しいたけ 2枚 (40g)
- ◇ 水 100cc
- ◇ オリーブオイル 小さじ1
- ◇ バター 小さじ1 (5g)
- ◇ 白ワイン 大さじ2
- ◇ 豆乳 50cc
- ◇ みりん 小さじ1
- ◇ 塩コショウ 少々
- ◇ パセリ 少々

### 『作り方』

- 1) タラは塩コショウして、10分ほど置く。
- 2) フライパンにバターを入れ、1)を中火で焼き、保温しておく。
- 3) 別のフライパンにオリーブオイルを入れ、きのこ類を炒める。
- 4) 3)のフライパンに、みじん切りにした玉ねぎを入れ中火で炒め、しんなりしたら白ワインを入れる。強火でアルコール分を飛ばす。水を加えて半量になるまで煮詰めたら、豆乳とみりんを入れ、最後に味をみて塩コショウで味を調える。
- 5) 2)をお皿に盛り付け3)を乗せ4)をかける。
- 6) パセリをふりかける。

### B:ラタトゥイユ

(1人分で野菜約300g、塩分0.5g)

#### 『材料 2人分』

◇ 玉ねぎ	150g
◇ ズッキーニ	50g
◇ ナス	100g
◇ かぼちゃ	70g
◇ トマト缶	200g
◇ ニンニク	20g
◇ ローリエ	1枚
◇ オレガノ	少々
◇ 塩	1つまみ
◇ オリーブオイル	大さじ1
◇ バジル	少々

#### 『作り方』

- 1) ニンニクはみじん切り、玉ねぎはくし形に切り長さ半分にする。ズッキーニは、輪切りにし半月に切る。ナス、かぼちゃは一口大に切る。
- 2) 鍋にオリーブオイルを入れ、ニンニクを炒め香りが出たら玉ねぎ、かぼちゃ、ナス、ズッキーニを炒め、しんなりしたらトマトを潰しながら入れ、塩少々を入れ、ローリエ、オレガノを入れて弱火で30～40分煮込む。
- 3) 器に盛り、バジルを飾る。

## C:キラキラサラダ

(1人分で野菜やきのご約 20g、塩分 0.9g)

### 『材料 2人分』

◇ 水	大さじ 2
◇ ゼラチン	5g
◇ 水	200cc
◇ コンソメ	小さじ 1 (3g)
◇ プチトマト	20g
◇ ブロッコリー	20g
◇ 金柑	20g
◇ 酢	大さじ 1
◇ 砂糖	大さじ 1/2
◇ 醤油	小さじ 1/2 (3g)

### 『作り方』

- 1) 水大さじ 2 にゼラチンをふりいれ、ふやかす。
- 2) 水にコンソメを入れ沸かし火を止めて、1)を入れてとがす。
- 3) 2)を容器に移し冷蔵庫で冷やし固める。
- 4) ブロッコリーは、小房に分けて茹でる。プチトマト、金柑は小さく切る。三杯酢につけておく。
- 5) 3)が固まったら、フォークで引っかきポロポロにし、4)をあえる。