

No.5 (健康メニュー)

☆アピールポイント

たくさん作り過ぎたり、余ってしまった煮物に困ることはありませんか?そんなおから煮をリメイクして、煮込みハンバーグのように仕上げました。お肉は一切使わずヘルシーです。

出来るだけ旬の自家製お野菜をいただけるように、少しずつ盛り付けワンプレートにしました。デザートにプラムも添えて。おうち時間を活かし、たまにはおうちでのんびりカフェ風気分を味わうのも楽しいですね♪



A: カフェ風ワンプレート

(1) おからバーグ(1人分で野菜やきのこ約 148g、塩 1.8g)

『材料 2人分』

- ◇ おから煮 200g
(しいたけ 40g, 人参 50g, ネギ 5g, 生姜 10g, 菜種油小 1, だし汁 200cc, 砂糖・醤油各 大さじ 2.5, みりん大さじ 1/2) → 作り方は省略します。
- ◇ 玉ねぎ 120g
- ◇ しめじ 20g
- ◇ 片栗粉 30g
- ◇ 菜種油 大さじ 1/2
- ◇ トマト 50g
- ◇ 水 200g

- ◇ トマトケチャップ 大さじ 2
- ◇ 塩麴 5g
- ◇ ローリエ 1 枚

『作り方』

- 1) 余ったおから煮に片栗粉を混ぜ、適当な大きさに丸める。(片栗粉は、おから煮の水分量によるため、かたさを見て適量を混ぜる。)
- 2) フライパンに油を入れ、1)を両面こんがり焼いて取り出しておく。
- 3) 2)のフライパンに玉ねぎとしめじを入れて炒め、さいの目に切ったトマトも入れて炒める。水を入れ、ケチャップとローリエ、塩麴を加えしばらく煮る。2)を戻し入れ 2~3 分火にかける。

(2) リボンサラダ (1 人分で野菜約 40g、塩 0.4g)

『材料 2 人分』

- ◇ きゅうり 20g
- ◇ 人参 20g
- ◇ ブロッコリー 40g
- ◇ ゆで卵 1 個
- ◇ マヨネーズ 大さじ 1/2
- ◇ 粒マスタード 小さじ 1/2
- ◇ レモン汁 少々
- ◇ 塩コショウ 少々

『作り方』

- 1) ブロッコリーは、茹でて小房に分ける。
- 2) きゅうり、人参はピーラーでスライスする。
- 3) ゆで卵は細かく刻み、マスタードマヨドレッシングと混ぜる。

3) もちきび入り野菜炒め (1 人分で野菜やきのご約 90g、塩 0.5g)

『材料 2 人分』

- ◇ 炊いたもちきび 50g
- ◇ ズッキーニ二緑、黄 各 30g
- ◇ 玉ねぎ 50g
- ◇ パプリカ赤 30g
- ◇ しめじ、えのき 各 20g
- ◇ 菜種油 小さじ 1/2

- ◇ 塩 1g
- ◇ 酒 小さじ 2

『作り方』

- 1) 玉ねぎ、パプリカはスライス、ズッキーニは 7 ミリ幅の輪切りにし、きのこはほぐす。
- 2) 油を熱し、玉ねぎをさっと炒めたら、ズッキーニ、きのこの順に入れお酒と塩を加える。
- 3) 炊いたもちきびも加え、ほぐすように炒め合わせる。味をみて、薄ければ塩で味を整える。

4) 大葉とツナのコロッケ (1 人分で塩 0.4g)

『材料 2 人分』

- ◇ ジャがいも 100g
- ◇ シーチキン 30g
- ◇ 大葉 2g
- ◇ 塩コショウ 少々
- ◇ マヨネーズ 大さじ 1/2
- ◇ パン粉 30g
- ◇ 菜種油 小さじ 1/2

『作り方』

- 1) ジャがいもは、柔らかくなるまで茹でて潰しシーチキンと刻んだ大葉を混ぜ、塩コショウ、マヨネーズで味付けする。
- 2) パン粉は広げて全体的に油を回しかけ、トースターで色がつくまで焼く。途中何度か混ぜて、焦げないように気をつける。
- 3) 1)を丸め、2)をまぶす。

5) 黒豆 (1 人分で約 塩 0.4g)

『作りやすい分量 約 5 人分』

- ◇ 黒豆 1 カップ
- ◇ 水 3 カップ
- ◇ 砂糖 1 カップ
- ◇ 醤油 大さじ 1/2
- ◇ 塩 1g

このうち、今回は出来た黒豆 40g を 1 人分とする。

『作り方』

- 1) 鍋に黒豆以外を入れて火にかけ、砂糖がとけたら火を止め、冷ます。
- 2) 冷めたら、洗った黒豆を入れ一晩浸す。
- 3) 圧力鍋で柔らかくし、少し煮詰める。

B： トマトと豆腐のカプレーゼ、ジェノバソース (1人分で野菜約 50g)

『材料 2 人分』

- ◇ トマト 100g
- ◇ 豆腐 150g
- ◇ ジェノバソース 小さじ 1/2
- ◇ バジル

『作り方』

- 1) トマトはくし形、豆腐は 5 ミリ幅に切り、交互に並べ自家製ジェノバソースをかけ、バジルの葉を飾る。