

## No.6 (健康メニュー)

### ☆アピールポイント

連日の暑さで食欲も減退しがちになることもありますよね。そんな時は、口当たりの良い冷たいトマトスープとみずみずしいフルーツの盛り合わせでビタミン補給もできます。

キッシュは生クリームを使わず豆乳を、パイシートの代わりにギョーザの皮でヘルシーに仕上げました。ドライフルーツ&ナッツをふんだんに入れた自家製焼き立てパンを添えて。



### A: キッシュプレート

(1) 餃子の皮でキッシュ(1人分で野菜 100g、塩 2.5g)

#### 『材料 2人分』

◇ 餃子の皮	9枚
◇ ベーコン	2枚
◇ しめじ	40g
◇ たまねぎ	100g
◇ ピーマン	20g
◇ ミニトマト	40g
◇ スライスチーズ	2枚

- ◇ A卵 1個
- ◇ A豆乳 100cc
- ◇ A塩 小さじ 1/2

### 『作り方』

- 1) ベーコンは2, 3センチ幅に切り、しめじはほぐす。たまねぎは薄切りに、ミニトマトは半分に、ピーマンは5mm角にカットする。
- 2) 油少々を熱し、ベーコン、しめじ、たまねぎをしんなりするまで炒める。しっかり炒めて野菜の水分を飛ばしておく。
- 3) オーブン対応の容器にオリーブオイル少々をハケで塗り、餃子の皮を敷き詰める。
- 4) 1) で炒めた具を入れ、A (卵、豆乳、塩) をよく混ぜて流し入れる。スライスチーズを手でちぎって散らし、ピーマン、ミニトマトをトッピング。  
200℃に熱したオーブンで約15分焼く。

## (2) 水菜サラダ (1人分で野菜 40g、塩 0.1g)

### 『材料 2人分』

- ◇ 水菜 40g
- ◇ オレンジ 40g
- ◇ プチトマト (赤、黄) 各 20g
- ◇ ひよこまめ 30g

### <ドレッシング>

- ◇ 白ワインビネガー 大さじ 1
- ◇ レモン汁 大さじ 1/2
- ◇ フレンチマスタード 小さじ 1/2
- ◇ オレンジの絞り汁 大さじ 1
- ◇ オリーブオイル 50cc

### 『作り方』

- 1) 水菜は5センチくらいに切り、オレンジはスライス、プチトマトは4等分に切り、混ぜる。
- 2) ドレッシングを作り、かける。

## 3) フルーツ盛り合わせ

メロン、オレンジ、りんごを飾り切りし盛り付ける。

## 4) 薔薇のアップルパイ

### 『材料 3 個分』

- ◇ 餃子の皮 9~12 枚
- ◇ りんご L サイズ 1/2 個
- ◇ グラニュー糖 小さじ 2
- ◇ レモン汁 小さじ 1

### 『作り方』

- 1) りんごは芯をとって 2 mm 厚に切り、斜めにずらして耐熱皿に並べる。グラニュー糖とレモン汁をふりかけ、600W の電子レンジで 3 分~3 分半加熱する。
- 2) 餃子の皮はハサミで半分に切る。プリン型 (カップケーキ型) にオイルを薄く塗る。
- 3) 餃子の皮 1 枚にりんご 1 枚をのせ、端を 1 cm くらい重ねながら 6~8 セット並べ、端からぐるぐる巻いていく。
- 4) 型に入れて、花の形を整える。真ん中があいていたら、小さいりんごをクルリと巻いて差し込む。耐熱皿に残っているシロップを花の上に回しかける。
- 5) オーブントースターに入れて 5 分~6 分にセットして焼き始める。焼き色がついたら、アルミホイルをかぶせて焦げないようにする。焼き上がったら取り出し、あら熱を取って型から外す。

## **B: タコとエビのマリネ入りトマトカップスープ (1 人分で野菜約 240g、塩 1.3g)**

### 『材料 2 人分』

#### <タコとエビのマリネ>

- ◇ タコ 30g
- ◇ エビ 4 尾
- ◇ 塩、酢 各少々
- ◇ オクラ 15g
- ◇ きゅうり 20g
- ◇ トマト 小 2 個

#### <マリネ液>

- ◇ 白ワインビネガー 10cc
- ◇ オリーブオイル 25cc
- ◇ 白しょうゆ 小さじ 1
- ◇ 塩、こしょう 少々
- ◇ 白ごま 適宜

### 『作り方』

- 1) エビは背わたを取り、塩、酢を加えたお湯でゆでる。
- 2) オクラはスライス、きゅうりとタコは乱切りにする。

- 3) ボウルにマリネ液の材料を混ぜ合わせ、1) 2) を加えて混ぜる。
- 4) トマトは、中身をくり抜き3) を詰める(くり抜いた中身は下記のスープに使用する)。

#### <トマトスープ>

- ◇ トマト 1 個
- ◇ a 白ワインビネガー 小さじ 1
- ◇ a 塩 1 つまみ
- ◇ a 砂糖 少々
- ◇ b にんにく 1/4 片
- ◇ b セロリ 20g
- ◇ b たまねぎ 30g
- ◇ オリーブオイル 大さじ 1 と 1/2
- ◇ 大葉 2 枚

#### 『作り方』

- 1) トマトは湯むきし、芯を取りざく切りし、a をふりかけて 5 分くらい置く。
- 2) ミキサーに 1) を入れて混ぜる。
- 3) b はすりおろし、裏ごしした 2) に加えて混ぜ、冷やす。
- 4) 器に入れ、マリネを入れたトマトを浮かべる。
- 5) オリーブオイルを回しかけ、刻んだ大葉をのせる。

#### C: 豆腐とアボカドのヴェリーヌ (1 人分で野菜 16g、塩 0.5g)

#### 『材料 2 人分』

- ◇ 豆腐 50g
- ◇ アボカド 1/2 個
- ◇ 酢 小さじ 1/4
- ◇ わさび 小さじ 1/3
- ◇ セロリ 30g
- ◇ 塩 少々
- ◇ カニほぐし身 20g
- ◇ セロリの葉 1 枚
- ◇ オリーブオイル 小さじ 1/2

#### 『作り方』

- 1) 豆腐をキッチンペーパーに包み 10 分ほど水切りする。
- 2) アボカドは皮をとりボウルに入れ、変色防止のため酢をいれる。
- 3) セロリは 2 mm の角切りにする。
- 4) 1) 2) を合わせブレンダーでなめらかにする。すりおろしたわさび、塩、3) を加え混ぜ

合わせる。

5) グラスに盛り付け、カニの身とセロリの葉をのせる。オリーブオイルを回しかける。

## D：ノアレザン

### 『作りやすい分量』

- ◇ 強力粉 300g
- ◇ 砂糖 15g
- ◇ 塩 6g
- ◇ イースト 6g
- ◇ 温水 30g
- ◇ 仕込み水 165g
- ◇ 油脂 24g
- ◇ レーズン、カレンズ、オレンジピール、ドライいちじく、くるみ、ウォールナッツ  
各 20g

### 『作り方』

生地をこね、一次発酵、ガス抜き、成型、仕上げ発酵し、焼成。