

## No.10 (健康メニュー)

### ☆アピールポイント

極力動物性のものを控えた、体に優しいレシピです。

ハロウィンにちなんだかぼちゃ料理、坊っちゃんかぼちゃで丸ごと皮まで食べられるグラタンにしましたが、大きめのかぼちゃを使い、中にチーズをいれて、チーズフォンデュにしたり、リゾットを詰めてもみんなで楽しめる一品になりますね。

レンズ豆のスープは、野菜を長時間煮込むことで、野菜本来の味を引き出せ、豆や、もち麦を加えることで、プチプチとした食感が楽しめる食べるスープです。



### A : 豆腐ツナナゲット (1人分で野菜 33g、塩 2g)

#### 『材料 2人分』

- ◇ 豆腐 1丁
- ◇ ツナ缶 1缶
- ◇ 卵 1個
- ◇ 海苔 (焼き海苔または味付け海苔) 1枚
- ◇ 小麦粉または片栗粉 大さじ4
- ◇ しょうゆ 大さじ1
- ◇ マヨネーズ (あれば) 大さじ1
- ◇ キャベツ 30g
- ◇ 紫玉ねぎ 20g
- ◇ スプラウト 5g
- ◇ プチトマト 10g

### 『作り方』

- 1) 豆腐はよく水を切っておく。
- 2) 1) にツナ缶（油は切らなくても OK）、卵、小麦粉または片栗粉、マヨネーズ、しょうゆを入れて、よく混ぜる。最後にのりをちぎって混ぜる。
- 3) フライパンに多めの油を熱し、2) をスプーンですくって落として揚げ焼きする。両面がきつね色になったら、できあがり！
- 4) せんぎりキャベツに紫玉ねぎのスライスを混ぜて、飾り切りしたトマトとスプラウトと添えて盛り付ける。

**B : まるごとかぼちゃグラタン** (1 人分で野菜 290g、塩 0.8g)

### 『材料 2 人分』

◇ かぼちゃ	500 g
◇ 玉ねぎ	50 g
◇ しめじ	30g
◇ 薄力粉	大さじ 1
◇ 豆乳	200 c c
◇ 玉葱麴	小さじ 1
◇ 油	小さじ 1
◇ ナツメグ	少々
◇ 塩コショウ	少々
◇ ローリエ	1 枚
◇ パン粉	少々
◇ パセリ	少々

### 『作り方』

- 1) かぼちゃは、電子レンジに 3 分ほどかけてから 4:1 位のところで切る。ワタと種をスプーンでくりぬく。
- 2) 電子レンジ 500w で様子を見ながら竹串が刺さるまで加熱する。(フタの部分は早めに取り出す)
- 3) 玉ねぎは縦半分にし、1~2cm 幅に切る。しめじは石づきを切り、ほぐす。
- 4) フライパンに油を熱し、玉ねぎ、しめじを入れて火にかけ、2 分ほど炒める。
- 5) 火を止めて薄力粉を入れ絡める。絡まったら、少しずつ豆乳でのばしていく。玉葱麴、ナツメグ、ローリエ、を入れ 5 分ほど弱火で混ぜながらとろみがつくまで煮る。最後に塩コショウで味を整える。
- 6) 加熱したカボチャに 5) のグラタンソースを入れる。かぼちゃの器の 9 割位まで入れる。(カボチャの大きさにより、グラタンソースが全部入らない場合もあります。)
- 7) パン粉をこんがりキツネ色になるまでトースターで焼く。
- 8) 7) と刻んだパセリをのせる。

(ピザ用チーズをのせて、オーブンやトースターで焼いても美味しいですが、今回は極力動物性食品とカロリーを控えめにするため省略しました。)

### C : ズッキーニのカルパッチョ (1人分で野菜 55g、塩 0.5g)

#### 『材料 2人分』

◇ ズッキーニ	100g
◇ 赤パプリカ	10g
◇ バジル塩麴	小さじ 1
◇ オリーブオイル	大さじ 1
◇ バジル	少々

#### 『作り方』

- 1) ズッキーニは、2~3ミリほどにスライスし、レンジで柔らかくしておく。
- 2) パプリカは、細かく刻む。
- 3) ジェノバソースと塩麴を混ぜたバジル塩麴をオリーブオイルでのばし2)を混ぜ、1)にかける。
- 4) バジルの葉を飾る

### D : レンズ豆入りスープ (1人分で野菜 145g、塩 0.6g)

#### 『材料 2人分』

◇ 玉ねぎ	100g
◇ にんじん	70g
◇ セロリ(葉の部分)	50g
◇ ジャガイモ	70g
◇ オリーブ油	大さじ 1
◇ 塩	適量
◇ こしょう	適量
◇ レンズ豆	50g
◇ もち麦	30g
◇ ひよこ豆(水煮)	20g
◇ ベジブロス	1リットルまたは、水 1リットルと野菜だし 1袋

#### 『作り方』

- 1) 野菜を全て 1cm角に切る。
- 2) 熱したフライパンにオリーブ油を加え、玉ねぎ、にんじん、セロリを加え、玉ねぎが透き通るまで炒める。

- 3) ジャガイモも加えさらに炒め塩コショウする。
- 4) ベジブロスまたは、水と野菜だしを加え一煮立ちさせる。アクがでてきたら取り除く。
- 5) レンズ豆、もち麦、ひよこ豆の水煮を加え1時間ほど煮る。
- 6) 器にそそぎ、最後にオリーブオイルを回しかける。