

No.12 (健康メニュー)

☆アピールポイント

旬の柿ですが、熟しすぎた柿もゼリーやパウンドケーキなどスイーツにしたり、ミックスジュースなど使いみちは様々です。今回は完熟と、かための二種類の柿を使い、サラダにしました。完熟の柿をドレッシングに使うことで、彩りもよくフルーティな仕上がりになりました。



A : 野菜たっぷりアクアパッツァ (1人分で野菜 133g、塩 1.7g)

『材料 2人分』

- ◇ サーモン 2切れ
- ◇ 塩、コショウ 少々
- ◇ アサリ 15個
- ◇ キャベツ 100g
- ◇ ブロッコリー 30g
- ◇ セロリ 20g
- <a>
- ◇ にんにく(みじん切り) 15g
- ◇ オリーブオイル 大さじ 1/2
-
- ◇ プチトマト 10個
- ◇ 白ワイン 大さじ 2
- ◇ 水 200cc
- ◇ 塩、コショウ 少々

『作り方』

- 1) サーモンは塩コショウして、オリーブオイルを熱したフライパンで両面焼き、取り出しておく。
- 2) キャベツ、セロリはざく切り、ブロッコリーは小房に分けて茹でておく。
- 3) フライパンに<a>を入れて熱し、キャベツ、セロリ、洗ったアサリを入れて炒める。
 - 1) とを入れ、沸騰したら蓋をして中火で 10 分煮込む。
- 4) 器に盛り付け、ブロッコリーを散らす。

B : かぼちゃニョッキきのこソース (1 人分で野菜 125g、塩 0.8g)

『材料 2 人分』

- ◇ かぼちゃ 150g
- ◇ 小麦粉 35~50g (生地のかたさを見ながら調節)
- ◇ 卵黄 1/2 個分
- ◇ 塩、コショウ 少々
- ◇ えのき 50g
- ◇ しめじ 50g
- ◇ 豆乳 200g
- ◇ オリーブオイル 小さじ 1
- ◇ ひえ粉 大さじ 1
- ◇ 白みそ 小さじ 1

『作り方』

- 1) かぼちゃはスライスして蒸し、果肉と皮に分ける。果肉は潰し、皮はみじん切りにし包丁でたたいてなめらかにする。
- 2) 潰した果肉と皮に小麦粉と卵黄を加え、木べらでさっくり混ぜる。
- 3) たっぷりのお湯を沸かし、つみれを作る要領でスプーン 2 本を使って 2) をお湯に入れ、2~3 分茹でる。
- 4) オリーブオイルを熱し、きのこ類を炒め、ひえ粉をふり入れ更に炒める。豆乳、白みそを加えて沸かす。味を見て、足りなければ塩、コショウで味を整える
- 5) 茹でたニョッキを器に盛り、4) をかける。

C : 水菜と柿のサラダ~柿ドレッシング~(1 人分で野菜 40g、塩 0.2g)

『材料 2 人分』

- ◇ 水菜 60g
- ◇ 柿 120g
- ◇ 人参 20g

◇ くるみ 30g

<柿のドレッシング>

◇ 完熟柿 80g

◇ オリーブオイル 小さじ1

◇ リンゴ酢 小さじ1/2

◇ 塩、コショウ 少々

『作り方』

- 1) 水菜は適当な長さに切り、人参はせん切り、柿はスライスする。
- 2) くるみは細かく砕き、フライパンでからいりする。
- 3) 1) と 2) を混ぜ、ミキサーにかけた柿ドレッシングをかける。