

No.13 (健康メニュー)

☆アピールポイント

普段の食材を使って、少しクリスマス風にしてみました。カルボナーラもお豆腐を使うことでヘルシーに仕上げました。ブロッコリーを使いましたが、小松菜やほうれん草でも美味しくいただけます。



A : サーモンのイルドフランス風 (1人分で野菜 50g、塩 0.5g)

『材料 2人分』

- ◇ サーモン 2切れ
- ◇ 塩、コショウ 少々
- ◇ 白ワイン 25 cc
- ◇ サラダ油 少々
- ◇ 人参 50 g
- ◇ セロリ 20 g
- ◇ えのき 30 g
- ◇ バター 大さじ 1
- ◇ ノイリー酒 (白ワイン) 40 cc
- ◇ フィメドポアソン (水又は鰹だし) 60 cc
- ◇ 生クリーム (今回は豆乳) 100 cc

『作り方』

- 1) サーモンは塩、コショウして置いておく。

- 2) 野菜はせん切りにする。
- 3) 鍋にバターを入れて人参、セロリを炒める。ノイリー酒、フィメドポアソンを入れ、半量に煮詰め、豆乳を入れてさらに煮詰める。
- 4) 別鍋にサラダ油を入れて 1)を焼き、白ワインで蒸す。サーモンを皿に取り出し、残りの汁を濾して 3)に加えソースにする。
- 5) 皿に盛ったサーモンにソースをかける。

B : ブロッコリーカルボナーラ (1 人分で野菜 55g、塩 0.4g)

『材料 2 人分』

- ◇ ブロッコリー 100g
- ◇ オリーブオイル 適宜
- ◇ ブイヨン 30 cc
- ◇ 絹ごし豆腐 150g
- ◇ 全卵 1 個
- ◇ 豆乳 大さじ 2
- ◇ 粉チーズ 10g
- ◇ にんにく (みじん切り) 10g
- ◇ 黒コショウ 適宜
- ◇ スパゲッティ 160g

『作り方』

- 1) ブロッコリーはゆでておく。フライパンにオリーブオイルを入れ、みじん切りにしたにんにくを炒め、香りが出たらブロッコリーを炒める。ブイヨンとともにミキサーにかける。
- 2) ボウルに水切りした豆腐、卵、豆乳、黒コショウを混ぜ合わせておく。
- 3) スパゲッティはたっぷりのお湯に塩を入れてゆでる。
- 4) 1)をあたため、ゆで上がったスパゲッティを入れてからめる。
- 5) 4)に 2)を加えて火を止め、余熱で卵に火を通し盛り付ける。

C : サンタクロースとリース風サラダ(1 人分で野菜 60g)

『材料 2 人分』

- ◇ 水菜 50g
- ◇ りんご 30g
- ◇ くるみ 20g
- ◇ 人参 10g
- ◇ プチトマト 2 こ

- ◇ 蒸したじゃがいも 20g
- ◇ ごま、ケチャップ 適量

『作り方』

- 1) くるみはローストして砕く。りんごはいちょう切りにし、塩水につけておく。
- 2) 人参はせん切り、水菜は食べやすい大きさに切り、リース型にして 1)を飾り付ける。
- 3) トマトは切り込みを入れ、蒸して潰したじゃがいもをはさみ、サンタクロースの顔をつくる。

D : コンソメスープ(1人分で野菜 10g、塩 0.8g)

『材料 2人分』

- ◇ ブイヨン 200 cc
- ◇ 塩、コショウ 少々
- ◇ レモン汁 小さじ1
- ◇ プチトマト 20g
- ◇ カニのむき身 10g

『作り方』

- 1) ブイヨンに塩、コショウ、レモン汁を加え、味を調べておく。
- 2) トマトはスライスする。
- 3) 1)を器に盛り、2)とカニの身を浮かべる。