

No.14 (健康メニュー)

ごはん、洋風ぶり大根、じゃがいもチンチャオソース、そばの実入りミネストローネ

☆アピールポイント

大根も、寒ブリも美味しい季節です。ぶり大根の煮物も少しマンネリになったかなと思ったときには、洋風アレンジしてみてもいかがでしょうか。大根もぶりもどちらも冬の食材の代表ですが、お互いの良さを引き出しながらいまうまく調和してくれるおすすめの一品です。

またミネストローネはそばの実を入れることで食べごたえがあり、プチプチとした食感が楽しめます。



A : 洋風ぶり大根 (1人分で野菜 125g、塩 0.9g)

『材料 2人分』

- ◇ ぶり切身 2切れ
- ◇ 塩、コショウ 少々
- ◇ 小麦粉 適量
- ◇ オリーブ油 大さじ1
- ◇ 大根 240g (3cm厚さを2切れ)
- ◇ スプラウト 10g
- ◇ 固形コンソメ 小さじ1/4
- ◇ バルサミコ酢、はちみつ 各大さじ1
- ◇ しょうゆ 大さじ1/3
- ◇ 仕上げ用オリーブ油 適量

『作り方』

- 1) ぶりの切身に塩を少々振り 10 分ほどおく。出てきた水分をキッチンペーパーで拭き取る。こしょうをし、小麦粉を両面にまぶす。
- 2) 大根は 3 cm 厚さの輪切りにして皮を厚めのかつらむきにし、面取りをする。
- 3) 鍋に大根が浸る量の水、大根、コンソメを加えて圧力鍋で柔らかくなるまで煮る。器に 1 個ずつ盛り付ける。
- 4) フライパンにオリーブオイルを中火で熱し、ぶりを並べ入れて両面を焼く。フライパンの端の方に立てて皮目もパリッと焼く。
- 5) 焼き目がついたらバルサミコ酢、はちみつ、しょうゆを加えて全体に絡める。
- 6) 大根の上にぶりを乗せる。周りにフライパンに残ったソース、オリーブオイルをかける。仕上げにスプラウトを飾る。

B : ジャがいもチンチャオロース (1 人分で野菜 80g、塩 1.6g)

『材料 2 人分』

| | |
|---------|------|
| ◇ ジャがいも | 100g |
| ◇ ピーマン | 20g |
| ◇ 人参 | 10g |
| ◇ しいたけ | 20g |
| ◇ サラダ油 | 適量 |
| ◇ にんにく | 10g |

<調味料>

| | |
|------------|----------|
| ◇ 鶏がらスープの素 | 小さじ 1/2 |
| ◇ 水 | 大さじ 1 半 |
| ◇ しょうゆ、酒 | 各大さじ 1/2 |
| ◇ オイスターソース | 10g |
| ◇ 片栗粉、ごま油 | 各小さじ 1/2 |

『作り方』

- 1) ジャがいもは棒状、ピーマンは太めのせん切り、人参はスライサーでスライスし、しいたけは厚さ 2 mm ほどに切る。
- 2) ジャがいもは沸騰した湯で 2 分ほど下ゆでしておく。
- 3) フライパンにサラダ油を熱し、にんにくを炒め、ピーマン、しいたけ、人参を炒め、最後にジャがいもを入れて炒める。混ぜておいた<調味料>を加えてとろみがついたら出来上がり。

C : そばの実入りミネストローネ(1 人分で野菜 155g、塩 0.3g)

『材料 2 人分』

| | |
|----------------|---------|
| ◇ キャベツ | 30g |
| ◇ 人参 | 40g |
| ◇ そばの実 | 20g |
| ◇ 水 | 300 cc |
| ◇ 塩麴 | 小さじ 1 |
| ◇ みりん | 大さじ 1/2 |
| ◇ ローリエの葉 | 1 枚 |
| ◇ トマト水煮缶 (ダイス) | 1 缶 |
| ◇ 塩、コショウ | 少々 |

『作り方』

- 1) キャベツはざく切り、人参は 1 cm角に切る。
- 2) 水と切った野菜、そばの実を入れ中火で柔らかくなるまで煮る。
- 3) トマト缶をつぶしながら入れてさらに煮る。味を見て、足りなければ塩コショウで味を整える。とろみがついたら出来上がり。
- 4) 最後に人参の葉を散らす。