

No.17 (健康メニュー)

オープンおいなり、きんぴら、アボカドとトマトのしらす和え、ロマネスクのタルタル、唐揚げ、ブロッコリーときのこのシチュー、フルーツ

☆アピールポイント

お花見シーズンに合わせたワンプレート。自家製野菜、自家製らっきょう、桜塩漬けを使ってみました。お重に詰めたらお花見弁当にもなりそうなメニューです。

唐揚げは大豆たんぱくを使用するためヘルシーです。甘酢だれを絡めても美味しくいただけます。



A : オープンおいなり (1人分で野菜 5g、塩 0.7g)

『材料 2人分』

- ◇ 酢飯 (味付けはお好みで) 200g
(参考: 酢 大さじ 1、砂糖 小さじ 1 と 1/2、塩 少々)
- ◇ 油揚げ 2枚
- (a) 減塩しょうゆ 大さじ 1/2
砂糖 大さじ 1/2
- ◇ 桜塩漬け 6枚
- ◇ ツナ 20g
- ◇ 玉ねぎ 5g
- ◇ マヨネーズ 小さじ 1/2
- ◇ きゅうり 5g

『作り方』

- 1) 桜の塩漬はぬるま湯に浸けておく。飾り用に2枚ほど残し、残りは刻む。
- 2) 玉ねぎはみじん切りにし、ツナとマヨネーズで和える。
- 3) きゅうりは薄く輪切りにし、半分にカットする。
- 4) 油揚げを半分に切り、熱湯にくぐらせ油抜きをする。水気をしぼり鍋に敷き詰め、(a)と水 1/2 カップを加え中火で煮る。少し煮汁が残る程度に煮あがったらそのまま冷ます。
- 5) お好みの味付けで酢飯を作り、酢飯の半量に刻んだ桜を混ぜる。
- 6) 4) をしぼり5) を詰め、飾り用の桜を乗せる。
- 7) 4) をしぼり残りの酢飯を詰め、2) と3) をトッピングする。

B : きんぴら (1人分で野菜 65g、塩 0.8g)

『材料 2人分』

- ◇ ごぼう 80 g
- ◇ にんじん 50 g
- ◇ 酒 40 cc
- (b) 砂糖 大さじ 1
- 減塩しょうゆ 大さじ 1
- みりん 大さじ 2
- ◇ ごま油 適量
- ◇ いらごま (お好みで) 適量

『作り方』

- 1) ごぼうは洗って泥を軽く落とす。ささがきにし、数分間水にさらしてザルにあげる。にんじんはせん切りにする。
- 2) フライパンにごま油をひき、ごぼう・にんじんをしんなりするまで炒める。
- 3) しんなりしてきたら酒を入れて混ぜ全体にからめ (b) も全て入れ、煮汁が少量残るくらいまで煮含める。お好みでいらごまをふる。

C : アボカドとトマトのしらす和え(1人分で野菜 40g、塩 0.3g)

『材料 2人分』

- ◇ アボカド 100 g
- ◇ トマト 80 g
- ◇ しらす干し 10 g

◇ ごま油 小さじ 1

『作り方』

- 1) アボカドは半分に切って皮を取り、塩水につける。
- 2) 1) とトマトは1センチ角に切り、しらすとごま油で和える。

D : ロマネスクのタルタル(1人分で野菜 45g、塩 0.6g)

『材料 2人分』

◇ ロマネスク 80 g
◇ ゆで卵 1 個
◇ らっきょう漬 10 g
◇ 塩、こしょう 少々
◇ マヨネーズ 大さじ 1/2

『作り方』

- 1) ロマネスクは柔らかくなるまで蒸しておく。らっきょう漬をみじん切りにする。
- 2) ゆで卵をフォークなどで潰し、塩こしょう、らっきょう、マヨネーズを入れてよく混ぜる。
- 3) 2) をロマネスクに添える。

E : 唐揚げ(1人分で塩 1.5g)

『材料 2人分』

◇ 大豆ミート (乾燥) 70 g
◇ 水 適量
(A) 減塩しょうゆ 大さじ 2
 酒 大さじ 1
 みりん 大さじ 1
 すりおろし生姜 小さじ 1
 すりおろしにんにく 小さじ 1
◇ 薄力粉 50 g
◇ 揚げ油 適量

『作り方』

- 1) 鍋に水を入れて沸かし、大豆ミートを入れ柔らかくなるまで茹でる (すりおろし生姜

- を加えると大豆の臭みがなくなる)。水気を軽くしぼる。
- 2) ボウルに (A) を入れて混ぜ合わせ、1) を加えて和え、味がなじむまでぴったりとラップをかけ 10 分置く。
 - 3) 2) の汁気を切らずに薄力粉を入れて、なじむまで和える。
 - 4) 鍋底から 5 cm 程の揚げ油を注ぎ、170℃に熱し、3) をこんがりときつね色になるまで 3 分ほど揚げ、油切りする。

F : ブロッコリーときのこのシチュー(1 人分で野菜 115 g、塩 0.6g)

『材料 2 人分』

- ◇ ブロッコリー 100 g
- ◇ きのこと (しめじ、えのき、しいたけ) 70 g
- ◇ 玉ねぎ 60 g
- ◇ 米粉 大さじ 2
- ◇ ベジブロス 1 カップ
- ◇ 豆乳 2 カップ
- ◇ 塩、こしょう 少々
- ◇ オリーブオイル 大さじ 1/2

『作り方』

- 1) 玉ねぎはスライス、きのこ類、ブロッコリーは食べやすい大きさに切る。
- 2) フライパンにオリーブオイルを入れ、1) を炒める。玉ねぎが透明になってきたら米粉を入れ、よくなじませる。
- 3) ベジブロスを加えてふたをし、柔らかくなるまでしばらく煮込む。
- 4) 豆乳を加え、弱火にして混ぜながら煮込む。塩、こしょうで味付けする。