

No.18 (健康メニュー)

ごはん、海老とそら豆のグラタン、じゃがいもとしめじのジェノバ和え、にんじんとオレンジのサラダ

☆アピールポイント

食材が乏しくなりやすい週の後半でも、にんじん、じゃがいも、玉ねぎの定番野菜と、ちょい足し食材があれば出来るメニューを考えました。グラタンはホワイトソースを使わず、お豆腐を使ってヘルシーに仕上げました。採れたてのそら豆を使うことで5月の爽やかな新緑をイメージした一品です。



A : 海老とそら豆のグラタン (1人分で野菜 90g、塩 1.7g)

『材料 2人分』

- ◇ えび 10尾
- ◇ そら豆 (さや付き) 5本 (可食部 50g)
- ◇ 玉ねぎ 120g
- ◇ 酒 少々
- ◇ オリーブオイル 大さじ1
- ◇ ピザ用チーズ 50g
- ◇ パセリ 適量

<ホワイトソース>

- 木綿豆腐 150g

- にんにく 10g
- 白みそ 大さじ 1/2
- 牛乳 20ml
- 塩 少々

『作り方』

- 1) 豆腐を耐熱容器に入れてラップをし 500W の電子レンジで 2 分加熱し、水切りする。
- 2) ザルにあげて粗熱を取り、表面の水気をキッチンペーパーでふく。
- 3) ボウルにホワイトソースの材料をすべて入れ、ブレンダーで攪拌する。
- 4) そら豆はさやから豆を取り出す。鍋に水を沸騰させ、そら豆を入れて 1 分ゆでる。水気を切り、粗熱を取って皮をむく。
- 5) 玉ねぎは薄切りにする。えびは殻と背わたをとり、酒をふる。
- 6) フライパンにオリーブオイルを入れて熱し、玉ねぎを炒め、えびに火が通るまで中火で炒める。
- 7) 6) をホワイトソースに混ぜて器に入れ、そら豆を入れてチーズを散らし、オーブンかトースターで焦げ目がつくまで焼く。
- 8) 仕上げにパセリをふる。

B : じゃがいもとしめじのジェノバ和え (1 人分で野菜 135g、塩 0.6g)

『材料 2 人分』

- ◇ じゃがいも 150g
- ◇ しめじ 50g
- ◇ ガルバンゾ (ひよこ豆) 30g
- ◇ 塩・黒こしょう 少々
- ◇ バジルペースト 大さじ 1.5~2
- ◇ 白ワイン 大さじ 1/2
- ◇ サニーレタス 20g
- ◇ プチトマト 20g

『作り方』

- 1) ガルバンゾは 8 時間水に浸け、蒸しておく。
- 2) じゃがいもを蒸して、角切りにする。
- 3) しめじはほぐし、バジルペーストで炒める。
- 4) 1)2)を加えて白ワインを入れてさらに炒め、軽く塩・こしょうをふる。
- 5) サニーレタスを敷いて盛り付け、プチトマトを添える。

C: にんじんとオレンジのサラダ(1人分で野菜 80g、塩 0.4g)

『材料 2人分』

- ◇ にんじん 150g
- ◇ セロリ 10g
- ◇ オレンジ 1/2個

<ドレッシング>

- ◇ オリーブオイル 大さじ 2
- ◇ オレンジ果汁 1/2個分
- ◇ レモン汁 大さじ 1
- ◇ 塩・こしょう 少々

『作り方』

- 1) にんじんはスライサーでせん切りにし、さっと湯通しをして水気をきっておく。オレンジはドレッシング用 1/2 個を搾り、もう半分は皮をむく。
- 2) ドレッシングの材料を合わせて、にんじんとオレンジの実、セロリを混ぜ、しばらく漬けてから器に盛る。