

No.23（健康メニュー）

サラダそうめん、お豆腐ハンバーグ、ハッセルバックポテト、パプリカのマリネ

☆アピールポイント

夏の定番メニューのひとつの素麺ですが、ただ茹でるだけではなくサラダ風に仕上げることで、彩りも良くなります。

丸ごとじゃがいもを使用したハッセルバックポテトは、薄くスライスすることでカリカリ食感が楽しめ、野菜嫌いなお子さんもお菓子感覚で食べられます。



A：サラダそうめん（1人分で野菜 37g、塩 0.8g）

『材料 2人分』

- ◇ フルーツトマト 50g
- ◇ オクラ 20g
- ◇ 大葉 5g
- ◇ 素麺 1束
- ◇ コンソメ 3g
- ◇ レモン汁または酢 小さじ1

『作り方』

- 1) コンソメをお湯で溶く。
- 2) オクラをさっと茹でて、そぎ切りにする。トマトを一口大に切る。
- 3) 2) とレモン汁を 1) のボウルに加える。
- 4) 素麺を茹で、一気に氷水で冷やし、3) のボウルに入れて和え、盛り付ける。
- 5) せん切りにした大葉をのせる。

B : お豆腐ハンバーグ (1 人分で野菜 102g、塩 1.7g)

『材料 2 人分』

- ◇ 豚ひき肉 100 g
- ◇ 木綿豆腐 75 g
- ◇ 玉ねぎ 50 g
- ◇ サラダ油 (玉ねぎ用) 小さじ 1
- ◇ (A)卵 (Mサイズ) 1/2 個
- ◇ (A)パン粉 大さじ 1
- ◇ (A)おろし生姜 小さじ 2
- ◇ (A)塩 ひとつまみ
- ◇ サラダ油 小さじ 1

＜和風ソース＞

- しめじ 40 g
- しいたけ 10 g
- 玉ねぎ 30 g
- (B)水 100ml
- (B)みりん 大さじ 1.5
- (B)薄口しょうゆ 大さじ 1/2
- (B)和風だし 小さじ 1
- 水溶き片栗粉 大さじ 1
- ◇ 人参 50 g
- ◇ 人参の葉 10 g
- ◇ (C)オリーブオイル 大さじ 1
- ◇ (C)レモン汁 小さじ 1
- ◇ (C)塩 ひとつまみ
- ◇ (C)こしょう 少々
- ◇ レタス 15 g

『作り方』

- 1) 木綿豆腐はキッチンペーパーに包み、上から重石をのせて 10 分ほど水切りしておく。
- 2) 玉ねぎ (50g) はみじん切りにする。弱火で熱したフライパンにサラダ油をひき、玉ねぎが透き通るまで炒めたら火から下ろし、粗熱を取る。
- 3) しめじは石づきを切り落とし、手で割く。しいたけは軸を取り、5mm 幅に切る。玉ねぎ (30g) はスライスする。
- 4) ボウルに豚ひき肉と 1)、2)、(A) を入れてよくこねる。粘りが出たらラップをかけ、冷蔵庫で 15 分ほど置く。2 等分にして形を整え、空気を抜き、中央にくぼみを作る。
- 5) 中火で熱したフライパンにサラダ油をひき、4) を入れて片面を焼く。裏返したら蓋をして弱火で焼き、中まで火が通ったら取り出す。

- 6) 鍋に 3)、(B) を入れて中火で熱し、沸騰したら弱火にして 3 分ほど煮る。きのこに火が通ったら水溶き片栗粉を加えてかき混ぜ、弱火で加熱する。とろみがついたら火から下ろす。
- 7) 人参はスライサーでせん切りにする。人参の葉はサッと茹でて刻む。
- 8) (C) を混ぜ、7) を和えて、レタスとともに皿に盛り付ける。ハンバーグをのせ、6) をかける。

C : ハッセルバックポテト (1 人分で野菜 150g、塩 0.1g)

『材料 2 人分』

- ✧ ジャがいも (メークイン) 2 個
- ✧ バター 8g
- ✧ パン粉 大さじ 2
- ✧ ジェノバ (バジル) ソース 大さじ 2
- ✧ バジルの葉

『作り方』

- 1) ジャがいもは皮つきのまましっかり水洗いし、3mm幅くらいの切り込みを入れる。下まで切り落としてしまわないように、いもの両側に割り箸を置いて切る。たっぷりの水で数回洗う。
- 2) ジャがいもを一つずつラップして耐熱容器にのせ、600Wの電子レンジで 5～6 分加熱する。
- 3) バターを薄くスライスし、ジャがいもの切り込み部分に挟み込む。
- 4) 耐熱容器にパン粉とジェノバソースを混ぜて広げる。別の耐熱容器にジャがいもを並べ、一緒にトースターで 5～8 分加熱する (ジャがいもの表面がこんがりするまで)。パン粉は焦げないように途中で様子を見ながら何度か混ぜ、パラパラになったら取り出す。
- 5) ジャがいもの上にパン粉を散らし、バジルの葉を飾る。

D : パプリカのマリネ (1 人分で野菜 120g、塩 0.8g)

『材料 2 人分』

- ✧ パプリカ (赤、黄、緑) 各 1/2 個 (80g) ずつ
- ✧ ツナ缶 (油漬け) 1 缶
- ✧ (D)穀物酢 大さじ 3
- ✧ (D)砂糖 大さじ 1
- ✧ (D)塩 ひとつまみ

『作り方』

- 1) パプリカはへたと種を取り、細切りにする。
- 2) ボウルにツナと(D)を入れて混ぜ、パプリカをよく和えて、冷蔵庫で冷やす。