

No.25 (健康メニュー)

ゴーヤチャンプルー、ナスのポタージュ、じゃがいもニョッキトマトソース、ごはん

☆アピールポイント

ゴーヤチャンプルーは、仕上げに豆乳を少々回しかけてもまろやかな仕上がりになります（今回はポタージュに豆乳を使用するため入れていません）。

ナスのポタージュは、ナスを切ってみたところかなり大きな種が沢山あり、そのままでは食べづらい。捨てるのは勿体ないと思いついたレシピです。ミキサーにかけて濾すことでなめらかになり、食材のムダもなくなります。ナスは鶏がらスープとの相性もよく、おススメです！



A : ゴーヤチャンプルー（1人分で野菜 67g、塩 1.3g）

『材料 2人分』

- ◇ 豚バラ肉 75g
- ◇ 塩 0.2g
- ◇ こしょう 少々
- ◇ ゴーヤ 120g
- ◇ 木綿豆腐 75g
- ◇ 油揚げ 1枚
- ◇ 卵 1個
- ◇ しょうが（せん切り）15g
- ◇ サラダ油 大さじ1

<A>

- 酒 大さじ 1/2
- 砂糖 小さじ 1/4
- しょうゆ 大さじ 1/2
- 鶏がらスープの素 小さじ 1/2
- ごま油 大さじ 1/4

『作り方』

- 1) 豚肉は 4 cm幅に切り塩こしょうをまぶす。ゴーヤはワタを取り、薄切りにしてさつと茹でる。油揚げは 5mm幅に切る。
- 2) 豆腐は食べやすく切り、フライパンで焼いて取り出しておく。
- 3) フライパンにサラダ油を熱し、しょうがを炒め、1) を炒める。
- 4) 2) を戻し入れ、<A> を加えて味を整え、最後に割りほぐした卵を回しかけ炒める。

B：ナスのポタージュ (1 人分で野菜 77g、塩 0.4g)

『材料 2 人分』

- ◇ なす 130 g
- ◇ 鶏がらスープ 150 cc
- ◇ しょうゆ 小さじ 1/2
- ◇ みりん 小さじ 1/2
- ◇ 豆乳 75 cc
- ◇ 塩 0.2 g
- ◇ ミニトマト 20 g
- ◇ 刻みネギ 5 g

『作り方』

- 1) なすは皮をむき輪切りにし、水に 10 分ほど浸す。
- 2) 鶏がらスープ、しょうゆ、みりんを鍋に入れて沸かし、1) を入れて柔らかくなるまで煮る。
- 3) 柔らかくなったらミキサーにかける (種が多い場合は濾す)。
- 4) 3) を鍋に戻し豆乳を入れる。味をみて足りなければ、塩を入れて味を整える。
- 5) ミニトマトと刻みネギをのせる。

C：じゃがいもニョッキトマトソース (1 人分で野菜 180g、塩 0.3g)

『材料 2 人分』

- ◇ じゃがいも 150 g
- ◇ 小麦粉 (薄力粉) 40 g
- ◇ 片栗粉 大さじ 1
- ◇ 粉チーズ 大さじ 1
- ◇ 塩 (打ち粉用) 0.2 g

◇ バジルの葉

<トマトソース>

◇ トマト水煮 200 g

◇ EVオリーブ油 大さじ 1/2

◇ にんにく 10 g

◇ 塩 0.2 g

『作り方』

- 1) トマトソースは、鍋にオリーブ油を入れ、みじん切りにしたにんにくを軽く炒める。
トマト水煮を加えて 2/3 量になるまで煮詰め、塩で味を整える。
- 2) ジャガイモは表面を洗って皮のまま茹で、熱いうちに皮をむいてボウルに入れてつぶし、粗熱をとる。
- 3) 粗熱が取れたら、薄力粉・片栗粉・塩を加えて手でこね、ひとつにまとめる。
- 4) 打ち粉をしながら 1.5 cm くらいの太さで棒状にのばし、2,3 cm 長さに切り、フォークで押さえて形を作る。
- 5) お湯を沸騰させたら 4) を入れて浮いてくるまで茹で、ザルにあげて水気を切る。
- 6) 5) を器に盛り、温めたトマトソースをかけ、バジルを飾る。