

# ヘルシー定食

※献立や食材等は仕入れの都合上、変更することもあります。

材 料 名	分 量(2人分)	作 り 方
<b>たけのご飯(主食)</b>		
米	1合	<b>①</b> 米をとぐ。 <b>②</b> たけのこは薄い短冊切り、にんじんは千切りにする。干しいたけは水で戻し、せん切りにする。(戻し汁はとっておく) <b>③</b> 炊飯器に米を入れ、たけのこ、にんじん、干しいたけをのせ、調味料を入れる。 干しいたけの戻し汁と水を目盛まで入れて炊く。 <b>④</b> 炊き上がったら、器に入れ、3cm長さに切ったみつばを散らす。
たけのこ水煮	80g	
にんじん	6g	
干しいたけ	小1枚	
干しいたけの戻し汁	30ml	
砂糖	小さじ2/3	
しょうゆ	小さじ1・1/3	
塩	少々	
みつば	6g	
<b>新たまねぎのみそ汁(副菜)</b>		
たまねぎ	小1/2個(60g)	<b>①</b> たまねぎは薄切りにする。 しめじは石づきを取って、ほぐす。 <b>②</b> 鍋にだし汁を入れ、たまねぎとしめじを煮る。 <b>③</b> ②にみそを溶き入れる。
しめじ	1/4パック	
だし汁	300ml	
みそ	小さじ2	
<b>鮭のムニエルおろしソースかけ(主菜)(副菜)</b>		
生鮭	70g×2切れ	<b>①</b> 生鮭に塩とこしょうをふって、水気をふき取り、小麦粉をまぶす。 <b>②</b> フライパンにサラダ油を熱し、①を入れて両面焼き、中まで火をとおす。 <b>③</b> だいこんは皮をむいておろし、水気をきってからしょうゆを混ぜる。 <b>④</b> キャベツはせん切り、水菜は3cm長さに切り、合わせる。 <b>⑤</b> 皿に鮭を置き、③のおろしソースをかけ、④の野菜を添える。
塩・こしょう	少々	
小麦粉	適量	
サラダ油	大さじ1	
だいこん	140g	
しょうゆ	小さじ2	
キャベツ	60g	
水菜	10g	
<b>菜花と鶏肉の和風サラダ(副菜)</b>		
鶏むね肉(皮なし)	40g	<b>①</b> 鶏むね肉に酒をふり、蒸してからほぐし、冷ましておく。 <b>②</b> 菜花はゆでて水気をしぼり、3cm長さに切る。にんじんは短冊切りにし、さっとゆでる。 <b>③</b> Aを混ぜ合わせ、ドレッシングを作る <b>④</b> 鶏むね肉と②を合わせ、③のドレッシングで和え、器に盛り、白ごまを散らす。
酒	少々	
菜花	80g	
にんじん	20g	
酢	大さじ2/3	
しょうゆ	小さじ2/3	
サラダ油	小さじ1/2	
白ごま	小さじ1・1/3	
<b>いちご豆乳プリン</b>		
いちご	1個	<b>①</b> いちごは縦にして4等分に切る。 <b>②</b> 粉ゼラチンは水でふやかす。 (※ゼラチンの扱いは製品の表示どおりに) <b>③</b> 鍋にいちごジャム、調整豆乳、水、砂糖を入れてよく混ぜ、沸騰直前まで加熱する。 <b>④</b> ③の火をとめ、かき混ぜながらゼラチンを加え、よく溶かす。 <b>⑤</b> 器に流し、あら熱がとれたら、冷蔵庫で冷やし固め、いちごを飾る。
いちごジャム	16g	
調整豆乳	60g	
水	40ml	
砂糖	小さじ2	
粉ゼラチン※	2g	
水	適量	



©ETENE WARD SAPPORO