



## 丸ごとトマトライス

材料	分量(4人分)	作り方
米 押し麦 トマト 塩 水 オリーブ油 乾燥バジル・粗挽き黒こしょう	2合 大さじ2 大1個 小さじ1/4 2合分弱 大さじ1 適宜	① 米をといで釜に入れ、押し麦を加えて水加減する(トマトから水分が出るので、2合の目盛りまで水を入れたら大さじ3~4程度を取り除く)。 ② 塩を混ぜ、ヘタをくりぬいたトマトをのせて炊飯する。 ③ 炊けたらトマトの皮を取り除いてオリーブ油を加え、トマトを崩しながらさっくりと混ぜ合わせて10分蒸らす。 ④ 器に盛り、お好みでバジル、こしょうをふる。

## ホタテとアスパラのポテトグラタン

～じゃがいもでんぷんの自然なとろみで作る簡単レシピ～

ベビーホタテ アスパラガス(太めのもの) 塩・こしょう じゃがいも たまねぎ にんにく バター 牛乳 コンソメスープの素 ピザ用ミックスチーズ	200g 1束 適宜 2個(300g) 1/2個 2かけ 20g 400ml 小さじ1 40g	① アスパラは根元に近い部分の固い皮をピーラーで薄くむき、斜め切りにする。じゃがいもは皮をむき5mm幅の薄切りにする(でんぷん質を残すため水にさらさない)。たまねぎ・にんにくは薄切りにする。 ② フライパンにバター半量を溶かし、ホタテとアスパラを軽く炒めて塩・こしょうをふり、取り出しておく。 ③ ②のフライパンに残りのバターを熱し、たまねぎ・にんにくを炒める。たまねぎが透き通ってきたら、じゃがいも、牛乳、コンソメスープの素を加え、とろみがつくまで中火で煮込む。(20分程度) ④ ②を合わせて耐熱皿に盛り、チーズをのせてオーブントースターで焼き色がつくまで焼く。
--	--	--

## 切干大根のカレー炒め

切干大根 にんじん ピーマン 油 A { トマトケチャップ めんつゆ(3倍濃縮) カレー粉 水	30g 3cm 1個 小さじ1 大さじ1 小さじ1・1/2 小さじ1/2 大さじ3	① 切干大根はたっぷりの水で10~15分戻して水気をしぼり、ざく切りにする。にんじん、ピーマンは細切りにする。 ② Aを合わせておく。 ③ フライパンに油を熱し、にんじん、ピーマン、切干大根を順に炒める。全体に油が回ったら、Aを加えて炒め合わせる。
--	--	--

## レタスとわかめのスープ

レタス 乾燥わかめ コンソメスープの素 塩・こしょう	100g 大さじ2 小さじ1 適宜	① レタスはひと口大にちぎる。 ② 鍋に水600mlを沸かしてスープの素を溶かし、レタスとわかめを加えてさっと火を通し、塩・こしょうで味を調える。
-------------------------------------	----------------------------	--

## はちみつレモンティーゼリー

紅茶ティーパック 砂糖 ゼラチン・水 B { はちみつ 水 レモン汁	1袋 大さじ1 5g・大さじ2 大さじ1 大さじ1 小さじ1	① 分量の水にゼラチンをふりかけてふやかしておく。 ② 鍋に水400mlを沸かし、ティーパックを入れて3分ほど弱火で煮出す。砂糖を加え、火を止めてから①を混ぜて溶かし、器に入れて冷蔵庫で冷やし固める。 ③ Bを混ぜ合わせ、②にかけていただく。
---	---	---

## ☆本日の栄養価☆

エネルギー:631kcal たんぱく質:25.8g 脂質:16.9g(脂肪エネルギー比:24.1%)  
炭水化物:104.2g 食塩相当量:2.5g 野菜の量:162g