

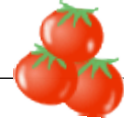
ハーブサルシッチャと夏トマトのソース

《材料 4人分》

豚粗挽き肉 300g
ズッキーニ 1本
塩・胡椒 少々
オリーブオイル //

お好みで（ドライバジル 小さじ1/2）
トマト大 2コ

栄養量 1人分
エネルギー 185 kcal
塩分 0.4g
野菜量 109g



《下準備》

肉を包むためのアルミホイルを長方形にカットしておく

《作り方》

- 1 豚粗挽肉は刻んだズッキーニと一緒に塩を加えよく練り、好んでドライバジルを混ぜ込んでおく。
- 2 太めのソーセージ型になるよう、カットしたアルミホイルの上から成形する。
- 3 油をひいたフライパンか浅い鍋で転がしながらアルミの上から表面を焼く。
- 4 途中でかぶるくらいの水を加えて蓋をし、弱火から中火で蒸し煮する。
10分くらいで火が通るので、アルミから外し一口大にカットする。
- 5 ソースの材料のトマトをざく切りし、フライパンでいためて、4に添えていただく。

※焼いたサルシッチャを、ポトフやパスタの具にしても美味しい。

※生のハーブは、ドライの3杯量を目安に使用します。

炊込みオニオンライス

《材料 4人分》

お米 2合
水 340cc 位
顆粒コンソメ 小さじ1
玉葱 1/2個
オリーブオイル 小さじ1
胡椒 少々

栄養量 1人分
エネルギー 306 kcal
塩分 0.5g
野菜量 23.5g



《作り方》

- 1 洗米し浸水した米に、みじん切りした玉ねぎと材料全てを加える。
- 2 通常通り炊飯し、器に盛っていただく

※ お肉料理やカレー等のソースと合わせていただきます。

とうもろこしの豆乳スープ

《材料 4人分》

茹でたとうもろこし 1.5 本分
顆粒コンソメ 小さじ2
豆乳 400cc
水 100cc～
ロリエ 1枚
塩・胡椒 少々
ドライパセリ

栄養量 1人分
エネルギー 90 kcal
塩分 1.3g
野菜量 38.5g



《作り方》

- 1 茹でたスイートコーンから実をはずし、ミキサー等にかける。
- 2 鍋にコーン、ロリエ、豆乳、水、ブイヨンを入れて弱火でゆっくり加熱する。(沸騰後10分以上コトコトと。)
- 3 塩・胡椒で調味しうつわにそそぎ、好みにパセリ等をトッピングしていただく。

焼き野菜 IN サラダ お揚げのクルトン

《材料 4人分》

レタス2種 各1/4個
パプリカ 黄と赤 各1/6個
ズッキーニ 1/2本
玉葱 1/8個
うす揚げ 1枚
オリーブオイル 小2

栄養量 1人分
エネルギー 105 kcal
塩分 0.4g
野菜量 89.3g



A

オリーブオイル 大さじ1
寿司酢 大さじ1
レモン汁 小さじ1
醤油 小さじ1/2
胡椒 少々

《作り方》

- 1 レタスは好みのサイズに手でちぎり、パプリカ、ズッキーニ、玉ねぎ、薄揚げは1cmサイズの角切りにする。
- 2 フライパンに油をひかずに薄揚げを弱火でじっくり焼き、カリッとなったら器に選ける。
- 3 2のフライパンにオリーブオイルと塩少々を入れ、1の野菜を中火で焼く。
- 4 レタスと、3の野菜を皿に盛り、Aを混ぜたドレッシングでいただく。