

作り方

- 1 マカロニは指定時間茹で、油の半量をからめる。
- 2 パセリをみじん切りにする。
- 3 玉ねぎをスライスする。
- 4 [A]を混ぜ合わせてソースを作る。
- 5 カレー粉と薄力粉を混ぜ合わせ、豚肉にまぶす。
- 6 フライパンにバターを入れ、マッシュルームと玉ねぎを加えて炒める。
- 7 玉ねぎが透き通ったら、空いたスペースに残りの油と豚肉を加えて焼き色をつけ、4と水を入れて煮込む。
- 8 器にマカロニと豚肉を盛り付け、仕上げに上からパセリをふる。



主菜 あじのビネグレット

材料(1人分)

あじ …… 30g	玉ねぎ …… 3g	[付け合わせ]
食塩 …… 0.1g	食塩 …… 0.1g	かいわれだいこん …… 1g
薄力粉 …… 2g	穀物酢 …… 3g	キャベツ …… 7g
油 …… 3g	砂糖 …… 0.3g	
トマト …… 7g	ぶどう酒(白) …… 1g	

エネルギー 108kcal、たんぱく質 4.6g、カリウム 103mg、リン54mg、塩分0.3g

作り方

- 1 キャベツは千切りにし、水にさらす。
- 2 かいわれだいこんは、根を切って水にさらす。
- 3 トマトは湯むきし、種を取り除いて小さいサイコロ状に切る。
- 4 玉ねぎをみじん切りにして水にさらし、辛みが取れたら水気を切る。
- 5 あじに塩をふり、しばらく置く。
- 6 出てきた水分をふき取って薄力粉をまぶし、油をひいたフライパンで両面焼く。
- 7 酢、ぶどう酒、砂糖、塩を混ぜ、玉ねぎとトマトを加えてビネグレットソースを作る。
- 8 キャベツ、かいわれだいこんを盛り、あじを添えてソースをかける。

主菜 豆腐のかば焼き

材料(1人分)

木綿豆腐……………40g	[タレ]	粉山椒……………0.01g
長芋……………4g	みりん……………1.5g	ししとう…2本(8g)
ねりごま……………1g	砂糖……………1.5g	油……………1g
焼きのり…1/6枚(0.3g)	濃口しょうゆ…2g	
片栗粉……………1g	しょうが……………1g	



エネルギー 80kcal、たんぱく質 3.4g、
カリウム 122mg、リン59mg、塩分0.3g

作り方

- 1 豆腐は水気をよく切っておく。(前日から水気を切っておく。)
- 2 長芋をすりおろす。
- 3 豆腐をすりつぶす。
- 4 しょうがをすりおろし、みりん、しょうゆ、砂糖を混ぜ合わせてタレを作る。
- 5 3にすりおろした長芋、片栗粉、ねりごまを加え、混ぜ合わせて生地を作る。
- 6 のりの裏面に生地をのせる。
- 7 フライパンに油をひき、ししとうを炒める。
- 8 フライパンにバターを入れて火にかけ、豆腐の面を下にして焼き、両面に焼き色がついたらタレをからめる。
- 9 器に盛り付け、ししとうを添えて、粉山椒をふりかける。



副菜 ラタトゥイユ

材料(1人分)

ピーマン(黄)…10g	ホールトマト…20g
にんにく…10g	にんにく…10g
玉ねぎ…10g	オリーブ油…0.5g
なす…10g	タイム…0.1g
ズッキーニ…10g	こしょう…0.05g
セロリ…10g	固形コンソメ…1g

エネルギー 32kcal、たんぱく質 1.4g、カリウム 207mg、リン26mg、塩分0.5g

作り方

- 1 セロリは硬い筋を取り、野菜はすべて1cm角に切る。
- 2 ホールトマトは、こし器で種を取り除く。
- 3 にんにくはみじん切りにしておく。
- 4 なすは水に浸けてあくを抜く。
- 5 鍋ににんにくとオリーブ油を入れて火にかけ、なす、ピーマン、ズッキーニを炒めて取り出す。
- 6 他の野菜を炒め、ホールトマトを加えて煮込む。
- 7 コンソメ、タイム、こしょうで味を調え、6の野菜を加えて盛り付ける。



デザート すいかゼリー

材料(1人分)

すいか	20g
ゼラチン	2g
サイダー	70g
水	15g

エネルギー 43kcal、たんぱく質 1.9g、カリウム 24mg、リン2mg、塩分0g

作り方

- 1 すいかを好みの大きさに角切りにし、器に入れる。
- 2 ぬるま湯にゼラチンを加えてふやかす。
- 3 2にサイダーを少し入れてのばす。
- 4 ボウルにサイダーを入れ、泡立て器で混ぜながら少しずつ3を加え、氷せんをしながら泡立てる。(ゼリー液と泡ができあがる。)
- 5 1にゼリー液を入れ、泡を上に乗せて、冷蔵庫で冷やし固める。

m e m o