

昼食

献立

1. 人参のスープ
2. スペイン産オレンジのテリーヌ
3. 茄子の白ワイン・ピクルス
4. かじきまぐろと
野菜の漆器焼き重ね盛り



1. 人参のスープ

材料

食品名	分量 (g)	参考分量	エネルギー (kcal)	蛋白質 (g)	脂質 (g)	炭水化物 (g)	食塩相当量 (g)
人参	50	中位1/2本	19	0.3	-	4.5	-
牛乳	30		20	1.0	1.1	1.4	-
ヨーグルト	2		-	-	-	0.1	-
自然の固形塩	0.3		0	0	0	0	0.3
水	30						
あざつき	0.3		-	-	-	-	0
			39	1.3	1.1	6.0	0.3

作り方

- ① 人参は皮をむき、乱切りにして自然の固形塩少々をふり、10分程置きます。鍋に湯を沸かし、人参をさつと湯がき水分を切ります。
- ② なべに①と水、牛乳を入れ柔らかく茹で荒熱をとり、ミキサーにかけます。食塩を加え、味をととのえます。
- ③ 器に注ぎ、ヨーグルト・小口切りにしたあざつきを飾ります。

2. スペイン産オレンジのテリーヌ

材料

食品名	分量 (g)	参考分量	エネルギー (kcal)	蛋白質 (g)	脂質 (g)	炭水化物 (g)	食塩相当量 (g)
オレンジ	20	1/7コ	8	0.2	-	2.0	0
オレンジジュース	30		13	0.2	-	3.2	0
ゼラチン	3		10	2.0	0	-	0
グレンデン・シロップ	3滴		1	-	-	-	0
アプリコットソース	16		18	0.1	0.1	1.0	0
甘味料(ラカント)	5		0	0	0	0	0
			50	2.5	0.1	6.2	0

作り方

- ① 器に水大さじ1.5杯を入れ、粉ゼラチンをふり入れてふやかします。
- ② オレンジは皮をむき、袋を取りのぞきます。
- ③ 鍋にオレンジジュース、グレンデン・シロップ、甘味料(ラカント)を入れて火にかけ、鍋底から気泡が上がってきたら、火を止めます。ふやかしておいた粉ゼラチンを加えよく溶かし、荒熱がとれたら、オレンジの実を加えます。
- ④ ゼリー型の内側を水でぬらし、オレンジゼリー液を流し入れ、冷蔵庫で冷やし固めます。
- ⑤ ゼリーを皿へ取り出し、アプリコットソースをかけます。

3. 茄子の白ワイン・ピクルス

材料

食品名	分量 (g)	参考分量	エネルギー (kcal)	蛋白質 (g)	脂質 (g)	炭水化物 (g)	食塩相当量 (g)
茄子	40	中位1/2コ弱	9	0.4	-	2.0	0
白ワイン	10		7	-	-	0.2	0
塩	0.5		0	0	0	0	0.5
こしょう	少々						
砂糖	3		12	-	-	3.0	0
ワインビネガー	5		1	-	-	-	0
フレンチドレッシング	4		16	-	1.7	0.2	0.1
			45	0.4	1.7	5.4	0.6

作り方

- ① 茄子は皮をむき、3等分に切り、砂糖・塩・こしょうをふりかけ、軽くもんだ後、冷水で洗い、軽く絞るように水分を切ります。
- ② 器に茄子を盛り付け、白ワイン、ワインビネガー、フレンチドレッシングをかけます。



献立

1. 人参のスープ
2. スペイン産オレンジのテリーヌ
3. 茄子の白ワイン・ピクルス
4. かじきまぐろと野菜の漆器焼き重ね盛り

献立	エネルギー (kcal)	蛋白質 (g)	脂質 (g)	炭水化物 (g)	食塩相当量 (g)
1.	39	1.3	1.1	6.0	0.3
2.	243	15.8	7.7	22.5	1.5
3.	50	2.5	0.1	6.2	0
4.	45	0.4	1.7	5.4	0.6
	377	20.0	10.6	40.1	2.4

4. かじきまぐろと野菜の漆器焼き重ね盛り

材料

食品名	分量 (g)	参考分量	エネルギー (kcal)	蛋白質 (g)	脂質 (g)	炭水化物 (g)	食塩相当量 (g)
かじきまぐろ	70		99	12.8	4.5	-	0.1
茄子	30	中位1/3本	7	0.3	-	1.5	0
エリンギ	20		5	0.7	0.1	1.5	0
塩	0.3		0	0	0	0	0.3
こしょう	少々						
トマト	20	中位1/6切	4	0.1	-	0.9	0
あさつき	少々						
ご飯	40		67	1.0	0.1	14.8	0
桜味噌	5		10	0.5	-	0.6	0.5
オリーブオイル	1		9	0	1.0	0	0
照り焼きソース	5		15	0.2	-	0.9	0.5
煎り胡麻	0.5		3	0.1	0.3	0.1	0
グリーンサラダ	10		2	0.1	-	0.5	0
フレンチドレッシング	4		16	-	1.7	0.2	0.1
砂糖	1.5		6	-	-	1.5	0
			243	15.8	7.7	22.5	1.5

メモ

- 「照り焼きソース」は、通常はみりんとうしょうゆを1:1の割合で弱火にかけ、とろみがつくまで煮つめますが、その際みりんは煮つめた分減ってしまいますので、しょうゆを若干少なめにしてください。
- ここで「桜味噌」を使用しているのは、“塩分が少ない”“風味がよい”などの理由によるものです。塩分量を厳密に守る必要のない方は、ご家庭にある味噌をご使用いただいてもけっこうですが、味噌によりそれぞれの味になります。



作り方

- ① かじきまぐろは3～4枚にうすく切り、砂糖・塩をふり5分置きます。その後湯通しをし、冷水に入れ表面を洗い、ペーパーで水気を取ります。
- ② 茄子も同様にうす切りにして、湯通しをし、水気を取ります。
- ③ エリンギはうす切りにします。
- ④ トマトは皮・種を取り、うす切りにして、砂糖・塩・こしょうをふっておきます。
- ⑤ 照り焼きソースに桜味噌をまぜておきます。
- ⑥ ①②③を炙り焼きにし、桜味噌入り照り焼きソースを塗ります。
- ⑦ 皿にご飯を平らに盛りつけ、茄子・かじきまぐろを交互に重ね盛りにし、周りにエリンギを飾り、上にグリーンサラダ(レタスなど)・トマト・あさつきを飾ります。オリーブオイル・フレンチドレッシング・煎り胡麻をふります。