

夕食

献立

1. 鮎の炙り焼きポテトサラダ仕立て
香草添えバルサミソース
2. 冷製秋野菜の蒸し煮
“アルザスの思い出”
3. ビーフステーキ
炙り焼き野菜添え

2

1

3



1. 鮎の炙り焼きポテトサラダ仕立て香草添えバルサミソース

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)
鮎	50	中位1尾	50	9.2	1.8	-	0.1
サラダマーシュ	1本		-	-	-	-	0
チコリ	3		-	-	-	-	0
人参	6	うす切り1枚	2	-	-	0.5	0
トマト	6	うす切り1切	1	-	-	0.1	0
長ねぎ	少々		1	-	-	-	0
塩	0.5		0	0	0	0	0.5
オリーブオイル	4		37	0	4.0	0	0
バルサミコ酢	5		5	-	0	1.1	0
メークインポテト	30	中位1/2コ	23	0.5	-	5.3	0
粒こしょう(黒)	3粒						
			119	9.7	5.8	7.0	0.6

作り方

- ① 鮎は丸ごとオーブントースターで塩水(水少々、食塩5g)を塗りながら焼き、骨をとります。頭・尾は飾り用に使います。
- ② サラダマーシュ、チコリ(レタス・水菜でも可)は手で摘み、トマトはクシ型にします。
- ③ 人参は7ミリ位の巾のうす切りを2枚用意します。
- ④ 長ねぎは白髪ねぎにします。
- ⑤ ジャガイモは皮をむき、素麺状に切って、90度のお湯に1分間浸し、冷水で良く洗います。
- ⑥ 皿に②③④⑤を色どりよく盛った上に①を盛り付け、オリーブオイル、バルサミコ酢、こしょうをふります。

2. 冷製秋野菜の蒸し煮 “アルザスの思い出”

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	10	1/10コ	2	-	-	1.0	0
人参	10	1/10本	4	-	-	0.9	0
かぶ(大根)	10	小形1/6コ	2	0.2	-	0.4	0
たけのこ	7		2	0.3	-	0.3	0
トマト	10		2	-	-	0.4	0
アスパラガス	10	1/2本	2	0.2	-	0.4	0
セロリ	5		-	-	-	0.2	0
洋ねぎ(長ねぎ)	10		3	0.1	-	0.6	0
自然の固形塩	0.3		0	0	-	0	0.3
ヴィネグレット(酢)	5		51	-	5.3	1.2	0.5
ゆでグリーンピース	2		2	0.1	-	0.4	0
砂糖	0.5		2	-	-	0.5	0
こしょう	少々						
			72	0.9	5.3	6.3	0.8

作り方

- ① トマトは2等分し、砂糖・塩・こしょうをふって冷やします。
- ② グリンピースはゆがいておきます。
- ③ その他の野菜は食べやすく切り、自然の固形塩をふり15分置きます。冷水で洗い、熱湯に通じて水洗いをし、平鍋に入れて煮込み、塩とヴィネグレット(酢)で味をととのえます。火からおろし、冷やしておきます。
- ④ ①②③をよく冷やし、冷やした皿に盛ります。

※酢によってカロリーが変わりますので、確認の上お使いください。

献立

1. 鮎の炙り焼きポテトサラダ仕立て
香草添えバルサミコンソース
2. 冷製秋野菜の蒸し煮
“アルザスの思い出”
3. ビーフステーキ
炙り焼き野菜添え

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.	119	9.7	5.8	7.0	0.6
2.	72	0.9	5.3	6.3	0.8
3.	169	13.9	6.0	6.0	1.1
	360	24.5	17.1	19.3	2.5

3. ビーフステーキ炙り焼き野菜添え

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)
牛ヒレ肉	65		86	13.3	3.1	0.2	-
ズッキーニ	5		-	-	-	0.1	0
人参	5		2	-	-	0.5	0
茄子	5		1	-	-	0.3	0
ししとう	4	1コ	1	-	-	0.3	0
塩	0.5		0	0	0	0	0.5
こしょう	少々						
赤ワイン	36		26	-	-	0.5	0
生クリーム	4	小さじ1杯	17	-	1.8	-	0
桜味噌	6		12	0.6	0.1	0.7	0.6
玉ねぎ	8		3	-	-	0.4	0
砂糖	3	小さじ1杯	12	-	-	3.0	0
サラダ油	1		9	0	1.0	0	0
			169	13.9	6.0	6.0	1.1

メモ

- 肉をお湯で手早く洗うのは、表面の脂肪を落とすためです。
- 肉に塩水を塗るのは、使用する塩分を減らすためです。



作り方

- ① 牛ヒレ肉は棒状に切り、表面に少量のサラダ油を塗り炙り焼きにし、60度のお湯で手早く洗います。水分を拭き取った後、塩水(水少々、食塩0.5g)を塗って網の上へのせオープンで火を入れます。この時こしょうを少々ふりかけます。
- ② ズッキーニ、人参、茄子はたてにうす切りして、水分を拭き取ります。ししとうは種を抜きます。炙り焼きして塩水を塗ります。
- ③ 鍋に桜味噌、砂糖を入れ、火を入れます。赤ワインを加え煮詰め、生クリームを加え必要なら水を加えます。
- ④ 玉ねぎはうす切りにし、水を加え柔らかく煮てミキサーにかけます。
- ⑤ 炙り焼きした牛ヒレ肉、茄子、人参、ズッキーニ、ししとうに③のソースを塗ります。茄子、ズッキーニで牛ヒレ肉を巻いて、皿の中央に④の玉ねぎソースを敷き、上に肉を盛りつけます。最後に人参、ししとうを飾ります。