

夕食

5 1 4
2 3

献立

- 1.フォアグラ入りささ身のサラダ
- 2.平目のグリエ オレンジ風味
- 3.仔牛の炙り焼き エストラゴン風味
- 4.タマネギのクリームスープ
- 5.デセール

献立	エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	脂質 (g)	炭水化物 (g)	食塩相当量 (g)
TOTAL	355.4	38.3	10.2	38	2.15



ワンポイントアドバイス

平目のグリエ オレンジ風味より

魚の表面に塩水を塗るのは、塩分を減らすためです。筆を使うとまんべんなく塗ることができます。筆は材料の大きさによって大・中・小を使い分けましょう。肉や野菜も同様です。

タマネギのクリームスープ

テフロン加工のフライパンを使うのは、余計な油を使わずにじっくり炒めて、タマネギの色と香りと甘みを引き出すためです。

1 フォアグラ入りささ身のサラダ

材料

食品名	分量	参考分量	エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	脂質 (g)	炭水化物 (g)	食塩相当量 (g)
ささ身	30g		32	6.9	0.2	0	
フォアグラ	5g		26	0.4	2.5	0.1	
人参	5g	ピーラー薄めスライス 2枚	2			0.4	
きゅうり	4g	ピーラー薄めスライス 2枚	1			0.1	
セロリ	4g	ピーラー薄めスライス 2枚	1			0.1	
塩	0.4g					0	0.4
バジル	1g						
チョコレート	5g		1			0.2	
ブイヨン	20cc		1	0.3			0.1
酢	10cc		3			0.2	
オリーブオイル	1cc		9	0	1	0	
TOTAL			76	7.6	3.7	1.1	0.5

作り方

- 鶏肉ささ身はスジを取り、切り開いて四角い形にする。フォアグラは分量×人数分をかたまりのままソーテーし、氷水に落として冷ましてからカットする。人参、セロリ、キュウリは千切りにする。
- サランラップにささ身をおいて軽くたたき、厚みを均一にする。カットしたフォアグラ、千切りにした①の野菜、バジルの半分を千切りにしてささ身にのせる。ささ身と野菜を巻いて筒状に整えたらラップを外し、網焼きにする。
- ブイヨン、塩、ささ身を真空パック(68℃ 約12分～14分)にする。
※家庭の場合は蒸し煮にする。(弱火 約10～15分)
火が通ったら真空パックからささ身と煮汁を別々に取り分ける。煮汁をこして、酢を合わせ、煮詰めたら冷ます。仕上げにオリーブオイルと残りのバジルを入れる。
- 皿に切り分けたささ身を盛り付け、ソースをかける。彩りにチョコレート(レタス・水菜でも可)を添える。

作り方

- 平目をカットし、表面に塩水(水少々、塩0.4g)を薄く塗り、網焼きにする。
- トマトはくし型に切って種を除き、果肉だけする。ナス、エリンギは分量の厚みを持たせてスライスする。オレンジは皮をむき、盛り付け用はくし型にカットして残りはオレンジジュースにする。
- トマト、ブロッコリーを軽くスチームして温める。ナス、エリンギは網焼きにする。全ての野菜に①の残りの塩水を塗って下味をつける。
- 鍋にブイヨン、オレンジジュース、白ワイン、白ワイン酢を軽く濃度がつくまで煮詰める。仕上げにグラマンニエ(オレンジリキュールも可)を入れて風味付けをする。
- 皿に軽く温めたオレンジ、ナス、トマト、エリンギ、平目を少し重なるように盛り付ける。ブロッコリーを添えて、ソースをかける。

2 平目のグリエ オレンジ風味

材料

食品名	分量	参考分量	エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	脂質 (g)	炭水化物 (g)	食塩相当量 (g)
平目	40g		41	8	0.8		
オレンジ	15g		6	0.2	0.0	1.5	0.0
オレンジジュース	25cc		10	0.2		2.7	0.0
白ワイン	10cc		7			0.2	0.0
白ワイン酢	2g						0.0
ブイヨン	20cc		1	0.3			0.1
トマト	20g	中サイズ 1/6	4	0.1		0.9	0.0
エリンギ	15g	縦切り 1/4	4	0.5	0.1	1.1	0.0
ナス	20g	縦切り 1/5	4	0.2		1	0.0
ブロッコリー	20g	2片	7	0.9	0.1	1	
グラマンニエ	2cc		5			0.5	
塩	0.4g					0	0.4
TOTAL			89	10.4	1	8.9	0.5

3 仔牛の炙り焼き エストラゴン風味

材料

食品名	分量	参考分量	エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	脂質 (g)	炭水化物 (g)	食塩相当量 (g)
仔牛	70g		70	15.2	0.6	0.1	
人参	10g	ピーラー薄めスライス 4～5枚	4			0.9	
ズッキーニ	10g	ピーラー薄めスライス 4～5枚	1	0.1		0.3	0.0
洋ねぎ	5g	縦薄切り 2枚	1			0.3	0.0
じゃが芋	10g	1/10	8	0.2		1.8	0.0
ほうれん草	20g	中サイズ 7～8枚	4	0.4		0.6	
ブイヨン	40cc		2	0.5		0.1	0.2
水	20cc						
オリーブオイル	2cc		18	0.0	2		0.0
ニンニク	1g		1			0.3	
エストラゴン酢付	2g				0	0.5	
エストラゴン	2g					0.3	
塩	0.4g					0	0.4
クレソン	1枚		1	0.1			
TOTAL			110	16.5	2.6	5.2	0.6

作り方

- 仔牛をカットし、表面に塩水を薄く塗り下味をつけたら表面をサッと網焼きにする。
- ジャガイモは茹でて裏ごしをし、マッシュポテトにする。人参、ズッキーニ、洋ねぎは(長ねぎでも可)帯状にスライスしてスチームする。ほうれん草もスチームする。スチームした野菜に①の塩水を塗って下味をつける。
- 鍋に仔牛、ブイヨン、水、軽くつぶしたニンニクを入れて蒸し煮する。仔牛はミディアム程度に火を通す。
- 仔牛を取り出して煮汁を煮詰める。煮詰まったら酢漬けのエストラゴンとみじん切りにしたフレッシュエストラゴン(バジルも可)、オリーブオイルを入れて風味付けをする。
- 皿にほうれん草、マッシュポテトのをせ、帯状の野菜をロール状に盛り付ける。肉を盛り付け、ソースをかける。飾りにクレソンを添える。

4 タマネギのクリームスープ

材料

食品名	分量	参考分量	エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	脂質 (g)	炭水化物 (g)	食塩相当量 (g)
玉葱	50g	1/4	19	0.5	0.1	4.4	0.0
ブイヨン	50cc		3	0.7		0.1	0.25
水	30cc						
塩	0.3g					0	0.3
牛乳	10cc		7	0.3	0.4	0.5	
TOTAL			29	1.5	0.5	5	0.55

作り方

- タマネギは薄切りにする。テフロン加工のフライパンで弱火でアメ色になるまで炒める。水とブイヨンを加えて約15分～20分煮込む。
- ①をミキサーでこして鍋に移して温めなおし、塩で味を整える。(濃ければ水で調整する。)
- 器にタマネギのスープを入れ、フォーム(泡状)した牛乳を浮かべる。

※5-6ページで紹介している料理は、あくまでもカロリー・塩分を考慮したメニューです。参考分量や、チョコレート・洋ねぎ等の代用品の場合は、記載の成分とは異なりますのでご注意ください。

5 デセール

材料

食品名	分量	参考分量	エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	脂質 (g)	炭水化物 (g)	食塩相当量 (g)
アプリコット	20g	半切り 2つ	7	0.2		1.7	0.0
甘味料(ラカント)	14g					13.9	
豆乳	70cc		22.4	1.8	1	2.2	0.0
寒天	0.5g						
ミントの葉	1枚						
ソースシヨクラ	小さじ少々		22	0.3	1.4		
TOTAL			51.4	2.3	2.4	17.8	0.0

作り方

- 豆乳とラカントを鍋に入れて火にかける。ふやかした寒天を入れて煮溶かし、こす。
- 器に缶詰めのアプリコットを並べて①を流し、冷やして固める。チョコレートソースをかけてミントを飾る。