

ワンプレートで健康ランチ

献立

- ① マシュマロプリン
- ② ミネストローネ
- ③ 鶏つくね(塩麴入り)
- ④ 豆腐のおかか焼き
- ⑤ ブロッコリーのオーロラソース



レシピ 材料(2人分)

作り方

①マシュマロプリン

牛乳	50mL
ヨーグルト(プレーン)	50g
マシュマロ	30g
ベリーミックス(冷凍)	適量
クコの実	適量
レモン汁	小さじ1

- ①鍋に牛乳を入れて火にかけ沸騰直前にマシュマロを加え弱火でよく溶かしてから火からおろす。
- ②①にヨーグルト加えて混ぜる。
- ③②の粗熱がとれたら器に注ぎ冷蔵庫で1~2時間冷やし固める。
- ④クコの実はレモン汁に浸しておく。
- ⑤③が固まったら④とベリーミックスをトッピングする。

②ミネストローネ

ベーコン	30g
人参	30g
大根	30g
玉ねぎ	50g
蒸し大豆	25g
トマト缶	150g
水	200mL
顆粒コンソメ	小さじ1
塩・コショウ	適量
サラダ油	小さじ2
乾燥パセリ	適量

- ①ベーコン、人参、大根、玉ねぎを1センチ角に切る。
- ②鍋にサラダ油を入れて熱し①を入れて中火で炒める。
玉ねぎがしんなりしたら水200mL、コンソメを加えて蓋をして弱火で10分煮込む。
- ③トマト缶、蒸し大豆、加えてさらに5分煮る。
味をみて塩コショウで整える。
- ④器に盛り付けて仕上げに乾燥パセリをトッピングする。

③鶏つくね(塩麴入り)

鶏ひき肉	160g	
大根	100g	
ミョウガ	1本	
青じそ	2枚	
サラダ油	小さじ1	
ポン酢醤油	適量	
A {	おろしショウガ	小さじ1
	かたくり粉	大さじ1
	酒	大さじ1
	塩麴	小さじ2

- ①ミョウガは縦半分に切ってから縦薄切り、青じそも千切りにして、一緒にボウルに入れて水にサッとさらして混ぜて水気を切る。大根はおろしておく。
- ②ボウルにひき肉とAを入れてよく練り混ぜ、6当分にして平たい小判形に整える。
- ③フライパンにサラダ油を中火で熱し、②を並べて焼き色がつくまで焼く。上下を返してフタをし、弱火で4分程蒸し焼きにする。
- ④③を器に盛り、大根おろしと①を添え、ポン酢醤油をかける。

④豆腐のおかか焼き

木綿豆腐	半丁
白いりごま	小さじ1
削り節	1パック(2g)
ししとう	4本
ゴマ油	適量
ポン酢醤油	小さじ1

- ①木綿豆腐は水切りし、厚みを半分に切り、長さを半分にする。それを三角形に切る。
- ②ししとうは斜め切りする。
- ③フライパンにゴマ油を熱して、豆腐の両面をこんがり焼き器に盛る。続いてししとうを炒める。
- ④豆腐に添える。白いりごまと削り節をまぶして好みにポン酢醤油を

⑤ブロッコリーのオーロラソース

ブロッコリー	1/4株	
A {	マヨネーズ	大さじ1
	ケチャップ	大さじ1

- ①ブロッコリーは食べやすい大きさに切る。
- 鍋に湯を沸かし沸騰させ、3分程度ゆでザルにあげて水気を切って粗熱をとる。
- ②Aを混ぜあわせオーロラソースを作る。
- ③①を器に盛り②をかける。