

野菜オムレツ



主食 ヴェジタリアンサンド
 主菜 野菜オムレツ
 副菜 グリーンサラダ
 汁物 きゃべつスープ
 デザート りんご

栄養成分 (1人分)
 エネルギー 576kcal
 塩分 2.9g
 野菜量 219g

開発チームメンバーからの一言

料理人 小石 幸一郎
 ひと手間かけた、野菜中心のメニューです。休日の朝は、ゆっくりと睡眠をとり、ブランチとしてもよいでしょう。サンドウィッチには、あまり使わない野菜をグリルして作りました。

管理栄養士 吉國 厚子
 サンドイッチのパンに塗るバターを無くし、野菜はソテーではなくグリルすることで更に油を減らしました。また果物を添えることで、脂質エネルギー比を調整しました。

主菜 野菜オムレツ

エネルギー 164kcal
 塩分 0.6g 調理時間 15分

材料(2人分)

- ・卵 3個 (150g)
- ・たまねぎ (薄切り) 1/4個 (50g)
- ・にんじん (薄切り) 1.5cm (15g)
- ・ほうれんそう (2cm長さ) 2株 (50g)
- ・有塩バター 小さじ1 (4g)
- ・塩 ひとつまみ (0.6g)
- ・こしょう 少々
- ・油 小さじ1

作り方

- 1 たまねぎ、にんじんは薄切りにする。ほうれんそうは2cm長さに切り、サッとゆでて水にさらした後、水気を絞る。
- 2 フライパンにバターを溶かし、たまねぎとにんじんを炒め、火が通ったら器にあげてあら熱をとる。
- 3 ボールに卵を溶き、2と1のほうれんそう、塩、こしょうを加えてざっくり混ぜる。
- 4 フライパンに油を熱し、3を流し入れてオムレツを作り器に盛る。

アレンジアドバイス

お好みでトマトケチャップを添えても良いです。

主食 ヴェジタリアンサンド

エネルギー 305kcal
 塩分 1.1g 調理時間 25分

材料(2人分)

- ・角食パン 10枚切4枚
- ・トマト (輪切り) 1/3個 (60g)
- ・ズッキーニ (輪切り) 1/3本 (30g)
- ・なす (輪切り) 1/2本 (40g)
- ※市販のポテトサラダで代用しても良い
 - ・じゃがいも 1/3個 (40g)
 - ・塩 少々 (0.1g)
 - ・こしょう 少々
 - ・きゅうり (薄切り) 5g
 - ・たまねぎ (薄切り) 5g
 - ・セロリ (薄切り) 5g
 - ・ハム 5g
 - ・マヨネーズ 2g (小さじ1/2)
- ・レタス 2枚 (20g)
- ・ドライフルーツ 8g
- ・マヨネーズ 5g (小さじ1強)
- ・塩 少々 (0.2g)
- ・こしょう 少々

作り方

- 1 トマトは輪切り、ズッキーニとなすは、輪切りにした後、オーブンで火を入れる。
- 2 記載の分量でポテトサラダを作る。
- 3 パンにマヨネーズをぬり、12とレタス、ドライフルーツをのせ、塩、こしょうをふりサンドする。
- 4 3をもう1セットつくり、重ねて切り分ける。

！ 開発の工夫

野菜をグリルすることで、パンにバターを塗らなくても水っぽくなりません。

アレンジアドバイス

パンでサンドせずに、スライスチーズをのせてオーブントースターで焼くとピザ風になります。市販のポテトサラダを代用するときは塩分が含まれるので、パンにふる塩は控えると良いでしょう。

副菜 グリーンサラダ

エネルギー 27kcal
 塩分 0.4g 調理時間 5分

材料(2人分)

- ・レタス 4枚 (40g)
- ・サニーレタス 4枚 (40g)
- ・オリーブ油 小さじ1
- ・砂糖 小さじ1/3
- ・ゆずこしょう 4g

作り方

- 1 レタス、サニーレタスはちぎって水にさらし、十分に水気を切る。
- 2 オリーブ油、砂糖、ゆずこしょうを合わせドレッシングとする。
- 3 器に1を盛り、混ぜ合わせた2をかける。

！ 開発の工夫

ゆずこしょうのドレッシングを合わせました。風味と辛味が野菜に合い、塩分を減らしても、おいしくいただけます。

アレンジアドバイス

<たまねぎドレッシングの作り方>
 たまねぎのみじん切り(30g)を炒め、白ワイン(40cc)で煮込み冷却、粒マスタード(15g)と合わせ、ビネガー(20ml)、オリーブオイル(80ml)、塩、こしょうで味をととのえる。

汁物 きゃべつスープ

エネルギー 15kcal
 塩分 0.8g 調理時間 5分

材料(2人分)

- ・きゃべつ (1cm角切り) 1枚 (50g)
- ・にんじん (1cm角/1mm厚さ薄切り) 2.5cm (25g)
- ・コンソメスープ 300ml
- ・こしょう 少々

作り方

- 1 きゃべつとにんじんはそれぞれカットする。
- 2 鍋にコンソメスープを煮立て、1を入れて火が通ったら、こしょうで味をととのえる。

デザート りんご

エネルギー 65kcal
 塩分 0.0g 調理時間 5分

材料(2人分)

- ・りんご 中1個 (240g)

作り方

- 1 りんごは皮をむき、食べやすい大きさに切る。

ほうれん草カレー



主食 ライス
主菜 ほうれん草カレー
副菜 豆腐入りポテトサラダ
汁物 トマトと卵のスープ

栄養成分 (1人分)
エネルギー 596kcal
塩分 3.0g
野菜量 243g

開発チームメンバーからの一言

料理人 小石 幸一郎 スパイシーな香りに食欲もわいてくる緑黄色野菜カレーです。

管理栄養士 吉國 厚子 日頃不足しやすい緑黄色野菜を190g使っています。ほうれん草、トマト、にんじんの抗酸化成分がたっぷり摂れるメニューです。カレー粉や香味野菜、トマトのうま味を生かし、脂質や塩分、糖分が多いカレールウの使用量を控えました。

主菜 ほうれん草カレー

エネルギー 189kcal
塩分 1.7g 調理時間 35分

材料(2人分)
・鶏ひき肉 40g
・ほうれん草(みじん切り) 1/2束(150g)
・たまねぎ(みじん切り) 1/3個(65g)
・にんにく(みじん切り) 1片(3g)
・しょうが(みじん切り) 薄切り1枚(3g)
・完熟トマト(小さめのざく切り) 中1個(165g)
・プレーンヨーグルト 20g
・アーモンドスライス 少々
・油 小さじ1
・カレー粉(お好みで調節) 小さじ1強(4g)
・カレールウ 30g
・水 50ml

作り方
1 ほうれん草はゆで、水にさらして水気を絞り、みじん切り、たまねぎ、にんにく、しょうがもみじん切りにする。トマトは小さめのざく切り、アーモンドスライスフライパンでからいりする。
2 鍋に油を熱し、鶏ひき肉、たまねぎ、にんにく、しょうがを炒め、全体に火が通ったらカレー粉を加え、香りが出るまで炒める。
3 水 50ml とトマトを加え、煮立ってきたらカレールウを入れて溶かし、とろみがついてきたら、最後に1のほうれん草とヨーグルトを加えて軽く煮る。
4 器にごはんを盛り、カレーをかけて、アーモンドスライスを散らす。



開発の工夫

トマトのうま味、にんにくやしょうがの風味を生かし、カレー粉を加えることでカレールウを減らしても香り高いカレーになります。カレールウを減らすことで、脂肪、塩分を減らせます。また鶏ひき肉を使うことで動物性の脂肪も減らすことができます。

主食 ごはん

エネルギー 235kcal
塩分 0.0g 調理時間 45分

材料(2人分)
・米 123g(1合は150g)
・水 186ml

作り方
1 洗った米を浸水後、炊飯器で炊く。
2 炊き上がったら、しゃもじで十字に切りほぐす。
*炊き上がり 1人 140g

副菜 豆腐入りポテトサラダ

エネルギー 146kcal
塩分 0.6g 調理時間 40分

材料(2人分)
・絹ごし豆腐 1/4丁(75g)
・じゃがいも 1個(200g)
・にんじん 2.5cm(25g)
(薄いいちよう切り)
・きゅうり(輪切り) 1/3本(35g)
・マヨネーズ 大さじ1(12g)
・塩 小さじ1/6(1g)
・こしょう 少々

作り方
1 豆腐はサッとゆでて水気をきる。じゃがいもは丸のままゆでて皮をむき、角切りにする。にんじんは薄いいちよう切り、きゅうりは輪切りにして、塩少々(分量外)でもみ、サッと洗い水気を絞っておく。
2 1を混ぜ合わせ、マヨネーズで調味し、塩、こしょうで味をととのえる。



開発の工夫

ポテトサラダに豆腐を使うことで、マヨネーズの量を半分にすることができ、植物性たんぱく質を増やすことができます。

汁物 トマトと卵のスープ

エネルギー 26kcal
塩分 0.7g 調理時間 5分

材料(2人分)
・トマト 中1/4個(40g)
・溶き卵 卵1/2個(25g)
・コンソメスープ 300ml
(・水 300ml
・固形コンソメ 3/5個(3g))
・こしょう 少々

作り方
1 トマトはヘタを取り、熱湯に数秒くぐらせてから冷水に入れて、皮をむく。さいの目に切り、器に入れておく。
2 鍋にコンソメスープを煮立て、溶き卵を回し入れる。こしょうで味をととのえ、1のカップに注ぐ。



開発の工夫

コンソメのうま味とトマトの酸味で、塩分を減らしてもおいしく食べられます。

根菜のポローニャ風スパゲッティ ミートソース



主菜 根菜のポローニャ風
スパゲッティ ミートソース

副菜 野菜カラフルマリネ
海藻サラダ

汁物 ほうれん草と
えのきのスープ

栄養成分 (1人分)	
エネルギー	563kcal
塩分	2.8g
野菜量	236g

開発チームメンバーからの一言

料理人 小石 幸一郎
人気のランチはパスタ料理。イタリア北部の都市ポローニャの伝統料理。ミートソース。日本では、ナポリタンと並んでなじみの深いスパゲッティ・メニューのひとつです。今回は、根菜と鶏ひき肉を使ったソースに仕上げました。他の野菜と共に野菜のうま味を生かしたパスタソースとなっています。

管理栄養士 吉國 厚子
野菜、きのこ、海藻がたっぷりのメニューです。食物繊維は1日目標量の約1/2摂取できます。スパゲッティをゆでる時に全く塩を入れない方法もありますが、その場合ソースの味は濃くないと美味しくありません。通常より控えめの1%食塩水でスパゲッティをゆで、塩分控えめのミートソースと合わせることで、おいしさと減塩を調整しました。

主菜 根菜のポローニャ風 スパゲッティミートソース エネルギー 439kcal
塩分 1.3g 調理時間 40分

材料 (2人分)	
・鶏ひき肉	80g
・たまねぎ	1/10個 (20g)
・にんじん	1.5cm (15g)
・セロリ	1/10本 (8g)
・れんこん	1cm (15g)
・ごぼう	3cm (15g)
・生しいたけ	10g
・オリーブオイル	小さじ1
・赤ワイン	40ml
・トマト水煮 (または完熟生トマト)	200g
・にんにく (みじん切り)	1片 (3g)
・ナツメグパウダー	少々
・塩	小さじ1/4 (1.5g)
・こしょう	少々
・スパゲッティ	165g (乾燥)
・パルメザンチーズ	小さじ1/4 (0.5g)
・水	50ml

作り方	
1 野菜は全てみじん切りにする。	
2 鍋にオリーブオイルを熱し、にんにくと 1 の野菜を加え炒める。	
3 フライパンで鶏ひき肉を炒め、火が通ったら 2 に加える。	
4 3 に赤ワインを加えて少し煮詰まったら、トマト水煮と水 50ml を加え、更に煮詰め、味をととのえる。	
5 スパゲッティをゆでる。(ゆでるお湯は 1%食塩水)	
6 器にパスタを盛り、 4 のソースをかけ、パルメザンチーズをふる。	

開発の工夫
スパゲッティのゆで塩を控えることで、塩分を減らすことができます。(麺の10倍以上の水に対して1%の塩分で計算しました。)また、鶏ひき肉を使うことで動物性の脂肪を減らすことができます。

アレンジアドバイス
生クリームを使うとコクとうま味をだせます。ヘルシーに、こだわるのであれば、豆乳を使うとよいでしょう。

副菜 野菜カラフルマリネ海藻サラダ エネルギー 111kcal
塩分 0.7g 調理時間 25分

材料 (2人分)	
・赤パプリカ (一口サイズ)	1/4個 (15g)
・れんこん (一口サイズ)	50g
・かぼちゃ (一口サイズ)	50g
・しめじ (ほぐす)	1/3株 (45g)
・塩	ひとつまみ (0.5g)
・こしょう	少々
・レモン汁	小さじ1/2 (3g)
・オリーブオイル	小さじ1
・海藻 (乾燥)	5g
・レタス	2枚 (20g)
・サニーレタス	2枚 (20g)
・オリーブオイル	大さじ1弱 (10ml)
・白ワインビネガー	小さじ1
・塩	ひとつまみ (0.5g)
・こしょう	少々

作り方	
1 パプリカ、れんこん、かぼちゃは一口サイズに切る。しめじはほぐす。	
2 1 の野菜をゆで、塩、こしょう、オリーブオイルとレモン汁であえて冷やす。	
3 海藻は水で戻し、ザルに上げて水気を切る。レタス、サニーレタスは一口大にちぎり水にさらした後、水気を切る。	
4 器にレタス、サニーレタスを盛り、その上に海藻をのせ、 2 を盛りつけドレッシングを添える。	

アレンジアドバイス
ノンオイルドレッシングを使えば、より脂質を減らせます。

汁物 ほうれん草とえのきのスープ エネルギー 13kcal
塩分 0.8g 調理時間 5分

材料 (2人分)	
・ほうれん草 (2cm長さ)	2株 (40g)
・えのきたけ (2cm長さ)	1/2袋 (40g)
・コンソメスープ	300ml
・水	300ml
・固形コンソメ	3/5個 (3g)
・こしょう	0.1g

作り方	
1 ほうれん草は 2cm長さ、えのきたけも 2cm長さに切り、ほぐしておく。	
2 鍋にコンソメスープを煮立て、 1 を入れて火が通ったらこしょうで味をととのえる。	

開発の工夫
うま味のあるえのきたけを入れることで、おいしくいただけます。塩を入れずに、塩分控えめのコンソメスープとしました。

<たまねぎのピューレの作り方> ※P 43「カリフラワーのタルタル オレンジ風味」に利用できます。
(材料) ・たまねぎ薄切り 200g (作り方) **1** 鍋でバターを熱し、たまねぎを炒める。しんなりしたら、少量の水を加え、ふたをして蒸し煮にする。
・バター 20g **2** たまねぎが柔らかくなり、甘みが出てきたら生クリームを加えてフードプロセッサーにかけてピューレ状にする。
・水 50ml
・生クリーム 少量

アレンジポイント 冷まして小分けにし、冷凍保存すれば、カレー、パスタソース(トマト系)、サラダのドレッシングにも、隠し味としてお使いいただけます。

野菜たっぷり豆乳で作るチキンブランケット



主食 ライス
主菜 野菜たっぷり豆乳で作るチキンブランケット
副菜 カリフラワーのタルタルオレンジ風味
デザート にんじんのブリュレ

栄養成分 (1人分)
 エネルギー 583kcal
 塩分 2.6g
 野菜量 196g

開発チームメンバーからの一言

料理人 小石 幸一郎 「ブランケット」とは、色づかない様にバターでソテーした素材を、直接フォン（ソース用のだし汁）や水で煮込んでから煮汁に生クリームなどを加えて白く仕上げるフランスの古典料理です。手間はかかりますがヘルシーな一皿です。生クリームの代わりに豆乳を多く使いました。カリフラワーのタルタルとにんじんのブリュレもフランス料理の技法で作りました。

管理栄養士 吉國 厚子 野菜からのうま味を十分生かすことで、塩分控えめでもおいしいメニューです。当初エネルギーや脂質が高かったため、鶏もも肉がメインの料理ですが、肉の量を減らし、鶏皮を取り、焼いた油を除き、エネルギーと脂質を減らしました。更に付け合せの量や生クリーム等調味料、デザートの量を減らしエネルギーを調整しました。

主菜 野菜たっぷり豆乳で作るチキンブランケット エネルギー 250kcal 塩分 1.6g 調理時間 40分

材料 (2人分)	作り方
<ul style="list-style-type: none"> 鶏もも肉 (皮なし) 180g 有塩バター 10g ・たまねぎ (スープ用) 1/4個 (50g) ・にんじん (スープ用) 3cm (30g) ・セロリ (スープ用) 1/10本 (15g) 小麦粉 10g 白ワイン 50ml チキンブイオン 300ml 豆乳 (無調整) 50ml 生クリーム 大さじ1 <付け合わせ> 小たまねぎ 小4個 (70g) シャンピニオン (マッシュルーム) (1個を1/4カット) 2個 (20g) ブロッコリー -□サイズ10gを4個 (40g) にんじん -□サイズ10gを4個 (40g) パセリ (みじん切り) 適宜 (1g) 	<ol style="list-style-type: none"> 鶏もも肉は一口大の大きさに切り、スープ用の野菜は薄切りにする。 鍋にバターを熱し、鶏もも肉を炒める。更にスープ用の野菜を加えて炒め、小麦粉をふり入れサッと炒めた後、白ワインを注ぐ。 チキンブイオンを加え、鍋底についたうま味をこそげ取る様にしながら、約3分ほど煮込む。 ③を目の細かいザルでこし、鶏肉だけを取り出し、煮汁が1/3になるまで煮詰める。 つけ合わせの野菜をゆでる。 ④のソースに豆乳と、生クリームを加え、少し煮詰めた後、味をととのえる。 ⑥に鶏肉と⑤のつけ合わせの野菜を入れて、ソースにからめ、器に盛り、パセリのみじん切りを散らす。

※チキンブイオンのお手軽な作り方 水300mlに固形コンソメ6gを加え溶かす。

開発の工夫 鶏もも肉は皮を取り、焼いた油を除くことで、エネルギー、脂質を減らすことが出来ます。
アレンジアドバイス 付け合わせにパスタやバターライスも合います。

主食 ごはん エネルギー 168kcal 塩分 0.0g 調理時間 45分

材料 (2人分)	作り方
<ul style="list-style-type: none"> 米 88g(1合は150g) 水 133ml 	<ol style="list-style-type: none"> 洗った米を浸水後、炊飯器で炊く。 炊き上がったら、しゃもじで十字に切りほぐす。 *炊き上がり 1人100g

副菜 カリフラワーのタルタルオレンジ風味 エネルギー 84kcal 塩分 0.9g 調理時間 25分

材料 (2人分)	作り方
<ul style="list-style-type: none"> カリフラワー 1/4個 (150g) オレンジ (皮・果汁) 1/2個 15g 40ml オリーブ油 小さじ1 にんにく 1/2片 (3g) ビーフブイオン 75ml ローリエ 1/2枚 たまねぎのピューレ 20g 生クリーム 小さじ2 パルメザンチーズ 小さじ1 (2g) 塩 小さじ1/6 (1g) こしょう 少々 	<ol style="list-style-type: none"> カリフラワーは小さくカットし、ゆでる。 オレンジの皮は白い部分は削り、千切りにして、サッとゆでる。身の部分は絞っておく。 鍋にオリーブ油を熱し、にんにくを炒め、①のカリフラワーとビーフブイオン、ローリエを加え、カリフラワーを崩しながら煮詰める。 ③にオレンジ果汁を加えて軽く煮詰め、たまねぎのピューレ、生クリーム、パルメザンチーズを加え、塩、こしょうで味をととのえる。 あら熱を取って冷蔵庫で冷やした後、器に盛り、ゆでたオレンジの皮を飾る。

※ビーフブイオンのお手軽な作り方 水75mlにビーフコンソメ1.5gを加え溶かす。
 ※たまねぎのピューレの作り方は P39 へ

アレンジアドバイス 冷却後にオレンジのフィレ (身) やドライフルーツ・ナッツ類なども加えても良いです。

デザート にんじんのブリュレ エネルギー 81kcal 塩分 0.1g 調理時間 40分

材料 (2人分)	作り方
<ul style="list-style-type: none"> にんじん (薄切り) 小1/2本 (65g) 水 25ml 牛乳 15ml 有塩バター 4g グラニュー糖 2g 卵黄 2/3個分 豆乳 (無調整) 大さじ2 (30ml) 生クリーム 小さじ1弱 (4g) グラニュー糖 (キャラメル用) 小さじ1 (4g) 	<p><にんじんのピューレ></p> <ol style="list-style-type: none"> にんじんは皮をむき、真ん中の芯の部分を取り除いて薄切りにする。鍋ににんじんを入れ、水をヒタヒタ程度に加え、グラニュー糖、バターを加え紙ふたをしてにんじんが柔らかくなるまで煮る。 牛乳を加え、ひと煮立ちしたら火からおろし、あら熱を取ってミキサーにかける。 <p><ブリュレ></p> <ol style="list-style-type: none"> ボウルに卵黄を入れ、泡立て器で白っぽくなるまでかき混ぜる。豆乳、生クリームを加え、さらににんじんのピューレを加えて混ぜ合わせる。 器に③を流し入れ、130 ~ 150℃のオーブンで湯せんにして20分間くらい焼く。 冷ました後、冷蔵庫で冷やす。食す時に上面にグラニュー糖をふり、バーナーで焼いてキャラメリゼする。

開発の工夫 クレーム・ブリュレは、人気のフランス料理のデザートです。今回野菜を使いヘルシーに仕上げてみました。
アレンジアドバイス にんじんのブリュレは少量で作るよりは、多めに作る方が作りやすいです。12人分 にんじんピューレ400g (にんじん400g・水135ml・牛乳90ml・有塩バター22g・グラニュー糖12g)、卵黄4個、豆乳180g、生クリーム24g、グラニュー糖 (キャラメル用) 24g 飾りに、にんじんのチップなどあっても良いです。他の野菜としては、かぼちゃ・さつまいも・ブロッコリー・カリフラワーなどでも使えます。ご家庭でバーナーが無いときはグラニュー糖に少々の水を加え熱し、色づいたら火から外し、少々の水を加えて作るキャラメルソースをかけてもよいでしょう。

白身魚のフライ ラタトゥイユソース



主食 パン (フランスパン)
主菜 白身魚のフライ
 ラタトゥイユソース
副菜 紫キャベツの軽い煮込み
汁物 あさりと野菜の
 スパゲッティー入りスープ

栄養成分 (1人分)
 エネルギー 515kcal
 塩分 3.0g
 野菜量 182g

開発チームメンバーからの一言

料理人 小石 幸一郎
 フランス南部プロヴァンス地方、ニースの野菜煮込み料理です。デリシャスディナー南フランス風として考えてみました。たまねぎ、なす、ピーマン、ズッキーニといった夏野菜をにんにくとオリーブ油で炒めて、トマトを加えて、香草とワインで煮て作る料理です。そのまま食べるか、パンと共に食べるか、パスタソースなどでもおいしくいただけます。熱い状態で食べても良いし、冷やして食べても良いです。今回はおいしい白身魚のフライのソースで組み合わせました。

管理栄養士 吉國 厚子
 ラタトゥイユソースだけでも1食分の野菜が摂れる野菜たっぷりのメニューです。揚げ物はエネルギー量も脂質も高くなりますが、魚量や副菜の油を減らすことでエネルギーや脂質を減らしました。主食を1人150gのライスにした場合はエネルギー600kcal、塩分2.0g、脂質エネルギー比29.3%になります。

主菜 白身魚のフライ ラタトゥイユソース

エネルギー 241kcal
 塩分 1.0g 調理時間 30分

材料 (2人分)	作り方
<ul style="list-style-type: none"> 白身魚 (たらの切り身) 70g×2切れ (140g) 塩 ひとつまみ (0.5g) こしょう 少々 小麦粉 適量 溶き卵 適量 パン粉 適量 揚げ油 適量 トマト (完熟) 1/2個 (80g) (皮/種ナシ さいの目切り) たまねぎ (1cm角切り) 1/4個 (50g) なす (1cm角/2mm厚さに切る) 1/2本 (35g) ズッキーニ (1cm/2mm厚さに切る) 1/5本 (20g) 黄パプリカ (1cm角切り) 1/6個 (25g) 赤パプリカ (1cm角切り) 1/6個 (25g) にんにく (みじん切り) 1/2片 (3g) オリーブ油 小さじ2強 (9g) トマトケチャップ 大さじ1弱 (15g) 塩 ひとつまみ (0.5g) こしょう 少々 	<ol style="list-style-type: none"> 魚はペーパータオルで余分な水分をふき、塩、こしょうをふる。小麦粉、溶き卵、パン粉の順に衣をつけ、中温(170℃)の油で揚げる。 皮と種を取り除いたトマトと野菜はさいの目切りにする。 ラタトゥイユソースを作る。鍋にオリーブ油を熱し、にんにくを弱火で香りが出るまで炒め、トマト以外の野菜を加えて炒める。トマト、トマトケチャップを加えて煮込み、塩、こしょうで味をととのえる。 ①の魚を器に盛り付け③のラタトゥイユソースを添える。

アレンジアドバイス
 ラタトゥイユソースはフライ以外のお魚料理、お肉料理のソースとしても抜群です。パン粉にパセリやにんにくのみじん切りを加えて、緑のパン粉にしてもおもしろいです。

主食 フランスパン

エネルギー 167kcal
 塩分 1.0g

材料 (2人分)	作り方
<ul style="list-style-type: none"> フランスパン 120g (30g×4切れ) 	<ol style="list-style-type: none"> フランスパンを食べやすい大きさに切る。

副菜 紫キャベツの軽い煮込み

エネルギー 49kcal
 塩分 0.2g 調理時間 15分

材料 (2人分)	作り方
<ul style="list-style-type: none"> 紫きゃべつ 2枚 (60g) (5mm幅せん切り) りんご 1/10個 (30g) (せん切り/飾り用を含む) たまねぎ (薄切り) 1/6個 (30g) 赤ワインビネガー 10ml 有塩バター 6g シブレット (あさつき、万能ねぎ) 少々 塩 ひとつまみ (0.3g) こしょう 少々 	<ol style="list-style-type: none"> 紫きゃべつは5mm幅の千切り、りんごは皮をむき千切り(飾り付け用に少し取っておく)、たまねぎは四つ割にしてから薄切りにする。 鍋にバターを熱し、たまねぎを弱火でよく炒める。紫きゃべつを入れ、さらに炒め、赤ワインビネガーを加えて柔らかくなったらりんごを加えて軽く煮て冷却する。 器に盛りつけ、飾りのりんごとシブレットをふる。

開発の工夫
 紫きゃべつは、きゃべつと合わせて、抗酸化作用を持つアントシアニンを含んでいます。ビネガーを加えて酸性にすることで美しい赤色になります。

アレンジアドバイス
 紫きゃべつの変わりに、もやしを使い、赤ワインビネガーの変わりに白ワインビネガーにしてターメリックパウダーを加えると、黄色い「オリエンタルもやし」になります。

汁物 あさりと野菜のスパゲッティー入りスープ

エネルギー 58kcal
 塩分 0.8g 調理時間 15分

材料 (2人分)	作り方
<ul style="list-style-type: none"> あさり 4個 にんにく (みじん切り) 1/3片 (2g) たかのつめ (とうがらし) (輪切り) 0.2本 オリーブ油 小さじ1 白ワイン 大さじ1 ベーコン 8g (ショルダーベーコン細切り) セロリ (細切り) 10g たまねぎ (薄切り) 1/20個 (10g) にんじん (細切り) 1cm (10g) ぶなしめじ (ほぐし) 1/13株 (10g) チキンブイヨン 150ml コンソメブイヨン 100ml スパゲッティー (細め/乾燥) 6g 塩 少々 (0.1g) こしょう 少々 パセリ (みじん切り) 少々 	<ol style="list-style-type: none"> 鍋にオリーブ油を熱しにんにくとたかのつめを炒め、香りが出たらベーコンと、野菜を加えて炒める。 ①に砂抜きしたあさりと白ワインを加えた後、チキンブイヨンとコンソメブイヨンを入れ、ひと煮立ちしたら、パスタを加えて約5分ほど煮込み、塩、こしょうで味をととのえる。 器に盛り、パセリをふる。

※チキンブイヨンのお手軽な作り方
 水150mlに固形チキンコンソメ1.5gを加え溶かす。

※コンソメブイヨンのお手軽な作り方
 水100mlに固形コンソメ1gを加え溶かす。

開発の工夫
 あさはうまみ成分が濃厚なので、塩分控えめのブイヨンでもおいしいスープになります。ベーコンはショルダーベーコンを使うことで、脂質を減らしました。

アレンジアドバイス
 チキンブイヨンとコンソメブイヨンの2種類のブイヨンを使うとうま味が増えますが、1種類のブイヨンで代用する場合は、水250mlにチキンコンソメ2.5g (5gの固形チキンコンソメ1/2個) になります。

きのことベーコンのウフココット



主食 お麩のフレンチトースト
主菜 きのことベーコンのウフココット
副菜 フルーツサラダ
 ヨーグルトソース

栄養成分 (1人分)
 エネルギー 575kcal
 塩分 2.1g
 野菜量 150g

開発チームメンバーからの一言

料理人 前田 伸也 主菜、副菜、主食それぞれ味の主構成を塩味、酸味、甘味とメリハリをつける事で、バリエーション豊かに感じられる朝食メニューとなり、彩りも華やかになりました。

管理栄養士 吉國 厚子 主食に車麩を使った糖質控えめのメニューです。パンを使わないことで塩分も少なくなっています。糖質が少ないこともあり、当初は脂質エネルギー比58%と高い数値でした。ベーコンやバターを減らし、果物の量を増やすことで脂質エネルギー比を調整しました。バターなど油を上手に使うと風味が増えますし腹持ちも良くなります。他の食事は脂質の少ないメニューを選ぶなど、1日で調整するようにしましょう。

主菜 きのことベーコンのウフココット エネルギー 233kcal
 塩分 1.6g 調理時間 30分

材料 (2人分)

- ・えのきたけ 1/3個 (30g)
- ・生しいたけ 2枚 (30g)
- ・ぶなしめじ 1/4株 (30g)
- ・エリンギ 中1/2本 (30g)
- ・まいたけ 1/3パック (30g)
- ・トマト 小1個 (120g)
- ・たまねぎ 大1/2個 (120g)
- ・ブロッコリー (ゆでる) 1/5個 (30g)
- ・赤パプリカ 1/2個 (30g)
- ・卵 2個 (100g)
- ・ピザチーズ 14g
- ・ベーコン 50g (シオルダーベーコン)
- ・塩 小さじ1/4
- ・ブラックペッパー 少々
- ・無塩バター 10g

作り方

- 1 野菜は 1.5cm の角切りにし、ベーコン、たまねぎ、パプリカ、きのこ類、トマトの順番で炒める。
- 2 1の2/3量をココット等の耐熱容器に入れて、卵をおとす(卵は溶かないでそのまま)。
- 3 2に残り1/3量の1と、ゆでたブロッコリー、ピザチーズ、ブラックペッパーをかける。
- 4 3を 120℃のオーブンで、中の卵に火が通るまで10分程度焼く。

開発の工夫
 ベーコンはシオルダーベーコンを使うことで脂質を減らすことができます。

アレンジアドバイス
 具材はきのこだけではなく季節の野菜でも良いです。余ったおかずを加えておかずの再利用もできます。

主食 お麩のフレンチトースト エネルギー 237kcal 調理時間 20分
 塩分 0.4g (漬け込む時間は除く)

材料 (2人分)

- ・卵 2個(100g)
- ・牛乳 35ml
- ・ガムシロップ 大さじ1と1/5
- ・車麩 40g
- ・シナモンパウダー 少々
- ・有塩バター 10g (ソテー用)

作り方

- 1 卵、牛乳、ガムシロップ、シナモンパウダーをボウルに入れて混ぜ合わせる。
- 2 2.5cm にカットした車麩を1に一晩漬けこみ、ゆっくり含ませる。
- 3 2をバターで焼き上げる。

アレンジアドバイス
 車麩は水で戻さずに卵液に漬け込みます。また卵液はしっかりと卵のコシを切る事でより車麩に味がしみ込むようになります。温かいフレンチトーストに冷たいアイスを添えるとデザートの一品にもなります。

副菜 フルーツサラダ ヨーグルトソース エネルギー 105kcal
 塩分 0.1g 調理時間 15分

材料 (2人分)

- ・バナナ 1本 (100g)
- ・イチゴ 6粒 (60g)
- ・キウイフルーツ 1/2個 (60g)
- ・ヨーグルト (無糖) 40g
- ・はちみつ 小さじ1強 (8g)
- ・コーンフレーク 6g

作り方

- 1 フルーツは食べやすい大きさに切る。
- 2 ヨーグルト、はちみつを混ぜ合わせる。
- 3 1に2をかけてコーンフレークをちりばめる

開発の工夫
 風味の良いはちみつを使用し、砂糖を控えました。糖質を減らしたい方はカロリーオフの甘味料等を使うことも一つの方法です。

アレンジアドバイス
 季節のフルーツを使う事ができ、はちみつやメープルシロップと組み合わせると風味もひろがります。また、ナッツやドライフルーツも加えることによりバリエーションも豊かになります。

豚もも肉とソーセージのポテ



主食 ライス
主菜 豚もも肉とソーセージのポテ
副菜 海藻ときのこの胡麻ドレッシング

栄養成分 (1人分)
 エネルギー 594kcal
 塩分 2.4g
 野菜量 200g

開発チームメンバーからの一言

料理人 前田 伸也 主菜のポテは本来、塩漬け豚肉のブロックを使うフランス伝統料理ですが、家庭にある食材で簡単にできるようにアレンジしました。もも肉のライスを使う事で、柔らかくそしてヘルシーに召し上がる事ができます。

管理栄養士 吉國 厚子 野菜だけでなく、きのこや海藻もたっぷり入ったメニューです。豚肉はエネルギーや脂質の少ないもも肉を使用しています。ポテのソーセージ量を控えることで、脂質と塩分を減らしました。

主菜 豚もも肉とソーセージのポテ

エネルギー 264kcal
 塩分 1.9g 調理時間 30分

材料 (2人分)	
・たまねぎ	大1/3個 (80g)
・にんじん	6cm (60g)
・セロリ	1/8本 (20g)
・かぶ	中1個分 (40g)
・かぶの葉	中1個分 (40g)
・きゃべつ	1枚 (40g)
・じゃがいも	1/3個 (40g)
・ソーセージ	4本 (80g)
・豚ももスライス	100g
・チキンコンソメ粉末	5g
・ブラックペッパー	少々
・タイム	少々
・ローリエ	1/2枚
・水	400ml

作り方	
1	ソーセージを豚もも肉のスライスで巻く。
2	野菜は食べやすい大きさに切る。きゃべつの葉は軽くゆでた後に巻いておいてもよい。
3	鍋に水、チキンコンソメを加え沸騰させる。
4	3 に 1 と 2 のかぶ、かぶの葉、きゃべつ以外を入れ、ブラックペッパー、タイム、ローリエを入れる。
5	4 の野菜が柔らかくなったら残りの野菜を入れ、味が具材にしみ込むまで煮込む。

アレンジアドバイス
 粒マスタード、パンを添えれば食事としてだけでなく、ワインのお供にもなります。

主食 ごはん

エネルギー 235kcal
 塩分 0.0g 調理時間 45分

材料 (2人分)		作り方
・米	123g(1合は150g)	1 米を浸水後、炊飯器で炊く。洗米 2 炊き上がった後、しゃもじで十字に切りほぐす。 *炊き上がり 1人 140g
・水	186ml	

副菜 海藻ときのこの胡麻ドレッシング

エネルギー 95kcal
 塩分 0.5g 調理時間 20分

材料 (2人分)		作り方
・ぶなしめじ	1/6株 (20g)	1 きのこ類は食べやすい大きさにほぐす、または切り、アルミホイルで蒸し焼きにして、冷ます。 2 赤たまねぎ、ラディッシュ、きゅうり、ミニトマトはスライスして、たまねぎ、ラディッシュは水につける。 3 海藻は水でもどす。 4 器にサニーレタス、 1 2 3 を混ぜたものを置き、ドレッシングをかけ、すりごまを上にする。
・えのきたけ	1/5株 (20g)	
・まいたけ	1/5パック (20g)	
・赤たまねぎ	1/6個 (40g)	
・ラディッシュ	1個 (10g)	ドレッシングベース
・きゅうり	1/10本 (10g)	
・ミニトマト	20g	
・海藻ミックス (乾燥)	4g	
・サニーレタス	4枚 (40g)	
・すりごま	小さじ1	
・粒マスタード	2.5g	
・フレンチマスタード (練りマスタード)	2g	
・白ワインビネガー	小さじ3/5 (3g)	
・ごま油	大さじ1	
・濃口しょうゆ	小さじ1/3 (2g)	
・はちみつ	小さじ1/4 (1.7g)	

開発の工夫 きのこ類はアルミホイルで包み焼く事で、香りを閉じ込めると同時に味が凝縮されます。すりごまをふりかけて、味が単調にならないようにしました。

アレンジアドバイス ドレッシングのごま油をサラダ油にすれば、焼いたチキンやハムステーキなどのハニーマスタードソースになります。

真鱈とトマトのグラタン



主食 ライス
主菜 真鱈とトマトのグラタン
副菜 蒸し鶏と大根の
 カレー風味サラダ

栄養成分 (1人分)
 エネルギー 563kcal
 塩分 1.5g
 野菜量 150g

開発チームメンバーからの一言

料理人 前田 伸也 スパイスやハーブを使う事で、味付けを立体的にして、減塩かつ飽きのこないメニュー構成を心掛けました。

管理栄養士 吉國 厚子 サラダの量を増やし、野菜量を増やしました。トマトソースの酸味やうま味、オーブンで焼くことの香ばしさ、カレー風味を生かした減塩のメニューです。

主菜 真鱈とトマトのグラタン

エネルギー 231kcal
 塩分 1.3g 調理時間 40分

材料 (2人分)	
・たら (真鱈)	160g
・塩	小さじ1/6 (1g)
・なす	1/2本 (50g)
・ズッキーニ	1/2本 (50g)
・じゃがいも	1/3個 (50g)
・パン粉 (乾燥)	20g
・粉チーズ	10g
トマトソースベース	
・トマト	1/3個 (55g)
・にんにく	1/4片 (1.5g)
・オリーブ油	小さじ1/2
・バジル	3g
・塩	ひとつまみ (0.5g)
・黒こしょう	少々
・オリーブ油	大さじ1強 (14g)
・にんにく (器に香りをつける)	少量

作り方

【ソース】

- 1 にんにくのみじん切りを冷たいオリーブ油でゆっくりと香りを出すよう炒める。
- 2 1がきつね色になったらトマトの粗切りを加えて中強火で炒める。
- 3 2に塩、バジルを加えて香りと味をととのえる。

【グラタン】

- 1 たらは 8mm 程度の薄切り 20g×8 枚にカットして 1g の塩をふる。
- 2 なす、ズッキーニは 8mm 程度にスライスし、グリル板で焼く。
- 3 じゃがいもは柔らかく蒸して、8mm 程度にスライスする。
- 4 グラタン皿の底ににんにくのカットした面をこすり、皿ににんにくの香りを付ける。
- 5 4にトマトソースベースを敷き詰め、1 2 3を交互に並べる。
- 6 5にパン粉、粉チーズ、黒こしょう、オリーブ油を振り、165℃のオーブンで 20 ~ 25 分焼く。

アレンジアドバイス

トマトソースは、魚料理はもちろん、パスタ、ブルスケッタ(イタリア風ガーリックトースト)、サラダ、オードブルなど万能に使えるので、たくさん作って煮沸したビンにつめておけば日持ちします。

主食 ごはん

エネルギー 252kcal
 塩分 0.0g 調理時間 45分

材料 (2人分)

・米	132g(1合は150g)
・水	200ml

作り方

- 1 洗った米を浸水後、炊飯器で炊く。
- 2 炊き上がったら、しゃもじで十字に切りほぐす。
 *炊き上がり 1人 150g

副菜 蒸し鶏と大根のカレー風味サラダ

エネルギー 80kcal
 塩分 0.2g 調理時間 20分
 (漬け込む時間は除く)

材料 (2人分)

・だいこん	2cm (70g)
・赤たまねぎ	1/8個 (30g)
・きゅうり	1/5本 (20g)
・ミニトマト	2個 (20g)
・万能ねぎ	少々
・鶏むね肉	40g
・マヨネーズ	大さじ1
・カレーパウダー	0.2g
・パプリカパウダー	0.2g
A	
・しょうが	0.5g
・にんにく	0.5g
・カレーパウダー	0.1g
・チキンブイヨン	1.7g
・水	60ml

作り方

- 1 鶏むね肉をまとめてボイルする際は、均等に加熱できるように切り分ける。
- 2 しょうがとにんにくはスライスし、水、カレーパウダー、チキンブイヨンと合わせて鍋に入れて一度沸騰させる。そこに1を加え、余熱で火を通し一晩漬けこむ。
- 3 2を冷やし、お肉の繊維にそってほぐす。
- 4 だいこんは拍子切り (厚めのたんざく切り)、赤たまねぎ、きゅうり、ミニトマトはスライス、万能ねぎは小口切りにする。
- 5 4を皿に盛り、3をのせ、マヨネーズ、カレーパウダー、パプリカパウダーを振りかける。

A 鶏肉ボイル用
 *栄養価計算は1/4量
 (ゆで汁と鶏むね肉の塩分濃度が均等になったとして計算)

アレンジアドバイス

鶏肉をボイルしたブイヨンに、野菜と生クリームを加えれば、カレー風味のクリームスープになります。

グリルチキン れんこんのバルサミコ風味



主食 根菜類と生姜のリゾット
主菜 グリルチキン
 れんこんのバルサミコ風味
デザート かぼちゃプリン

栄養成分 (1人分)
 エネルギー 575kcal
 塩分 2.8g
 野菜量 198g

開発チームメンバーからの一言

料理人 前田 伸也
 チキンの付け合わせに、バルサミコの酸味をつけたれんこんを使い、ソース兼用の付け合わせとしました。こうすることで、よりシンプルにチキンの味を楽しめ、調理の工程も簡素にできます。

管理栄養士 吉國 厚子
 鶏もも肉はグリルし油を落とすことでエネルギー、脂質を減らすことができます。噛み応えのあるれんこんと合わせることで、満腹感を得ることが出来るメニューです。リゾットやプリンの量で、エネルギーを調整しました。

主菜 グリルチキン れんこんのバルサミコ風味 エネルギー 184kcal
 塩分 1.0g 調理時間 30分

材料 (2人分)	
・鶏もも肉	200g
・塩	小さじ1/4 (1.5g)
・れんこん	1/4節 (70g)
・ベーコン	5g
・バルサミコ酢	小さじ1強 (7g)
・はちみつ	少々
・オレンジジュース	小さじ1
・ピンクペッパー	少々
・万能ねぎ	少々
・ミニトマト (黄色)	24g (中2個)

作り方

【れんこんバルサミコ風味】

- れんこんは皮をむき、乱切りにして、水につける。
- ベーコンはみじん切りにして①とバルサミコ酢、はちみつ、オレンジジュースと共に煮込む。

【グリルチキン】

- 鶏もも肉に塩をふり、脂を落とすように皮目からグリルする。
- 皿の中央にチキンを置き、回りにれんこんのバルサミコ風味をちらし、ミニトマトを添える。れんこんをソース代わりとする。

！ 開発の工夫
 バルサミコ酢の風味や酸味を生かし、塩を加えなくてもソースかわりになります。

アレンジアドバイス
 れんこんは小量よりも多めに作ったほうが味のバランスが良くなります。(れんこん1kg、ベーコン60g、バルサミコ酢100ml、はちみつ10g、オレンジジュース50ml) れんこん単体でもおかずになります。

主食 根菜類と生姜のリゾット エネルギー 247kcal
 塩分 1.6g 調理時間 30分

材料 (2人分)	
・ごはん	200g
・たまねぎ	1/4個 (50g)
・にんじん	2.5cm (25g)
・ごぼう	10cm (50g)
・かぶ	1個 (50g)
・かぶの葉	1個 (50g)
・しいたけ	小2枚 (25g)
・にんにく	1/2片 (3g)
・おろししょうが	少々
・オリーブ油	小さじ1
・粉チーズ	小さじ1と1/2 (3g)
・チキンブイヨン	300ml

※チキンブイヨンのお手軽な作り方
 水300mlに顆粒チキンブイヨン7g

作り方

- 鍋でにんにくをオリーブ油で炒め、香りを出す。
- ①に米粒大のみじん切りにしたたまねぎ、にんじん、ごぼう、しいたけを入れてさらに炒める。
- ②にチキンブイヨンを注ぎ、ごはんを加える。
- ③の味がなじんだら、かぶ、かぶの葉、しょうがを入れて軽く火を通し、器に盛り付ける。
- ④に粉チーズを振りかける。

アレンジアドバイス
 かぶは食感が残るように、かぶの葉は彩りがよくなるように、しょうがの香りが残るように、意識して、最後に加える事で味と食感に立体感が出ます。

デザート かぼちゃプリン エネルギー 144kcal
 塩分 0.2g 調理時間 40分

材料 (2人分)	
・全卵	卵L 1個 (55g)
・砂糖	大さじ2強 (20g)
・牛乳	90ml
・かぼちゃ	1/12個 (70g)
※蒸してペーストにする (電子レンジで加熱しても良い)	

作り方

- 卵以外を鍋に入れて加熱する。
- 火を止めて溶き卵を混ぜ合わせ、耐熱容器に流し、オーブンで焼く。
(170℃のオーブンで 20 ~ 30分 天板にお湯をはる)

<ブイヨンスープのとり方> (作り方)

- 牛すじ肉・鶏がら肉を水洗いして、血や脂などの汚れを落とす。
- 鍋に水と牛すじ肉、鶏がら肉を入れ、沸騰するまで強火にかける。
- 沸騰したら火を弱火にし、アクが出たら取る。次に香味野菜、香辛料を入れる。
- 弱火でゆっくりコトコトと、約3時間~4時間煮込む。煮詰まってきたらお湯を補う。
- 煮込みあがったものを、目の細かい裏ごし器で、にがらしを静かにこす。
- 再び火にかけ、沸騰させてアクを取り、すばやく冷やす。

(材料)
 ・牛すじ肉 800g
 ・鶏がら肉 800g
 ・手羽 200g
 ・水 5L
 ・香味野菜 (たまねぎ 300g、にんじん 200g、セロリ 100g、にんにく 1片)
 ・香辛料 (ローリエ、タイム、パセリの茎、白粒こしょう等)

サーモンのベーコン巻き



主食 パン (フランスパン)
主菜 サーモンのベーコン巻き
副菜 豆のサラダ
副菜 連根と長芋のロワイヤル

栄養成分 (1人分)
 エネルギー 563kcal
 塩分 2.8g
 野菜量 155g

開発チームメンバーからの一言

料理人 前田 伸也 魚とベーコンを合わせることでうま味が増し、ソース兼用とした豆のサラダにローズマリーを入れることでより一皿がまとまりました。

管理栄養士 吉國 厚子 豆をたっぷり使ったメニューですので、食物繊維は1日目標量の2/3量が摂れます。付け合わせサラダの野菜を増やし、ボリュームを出しました。

主菜 サーモンのベーコン巻き

エネルギー 174kcal
 塩分 0.8g 調理時間 30分

材料 (2人分)
 ・サーモン (切り身) 70g×2 (140g)
 ・ベーコン 40g
 ・塩 ひとつまみ (0.6g)

作り方
1 サーモンに塩をふりベーコンを巻き、オーブンで焼く (180℃で8分)
2 豆のサラダと共に盛り付けて、ソース兼付け合わせとする。

アレンジアドバイス

オーブントースターにアルミホイルを敷いて焼いたり、テフロン加工のフライパンで、ふたをして蒸し焼きにしても良いでしょう。

主食 フランスパン

エネルギー 167kcal
 塩分 1.0g

材料 (2人分)
 ・フランスパン 120g
 (30g×4切れ)

作り方
1 フランスパンを食べやすい大きさに切る。

副菜 豆のサラダ

エネルギー 189kcal 調理時間 40分
 塩分 0.3g (豆のゆで時間は除く)

材料 (2人分)
 ・キドニービーンズ (金時豆) 40g (ゆで重量)
 (乾燥で各18g程度)
 ・ひよこ豆 40g (ゆで重量)
 ・枝豆 40g (ゆで重量)
 ・白インゲン豆 40g (ゆで重量)
 ・トマト 1/3個 (60g)
 ・たまねぎ (みじん切り) 1/5個 (40g)
 ・赤たまねぎ (スライス) 1/12個 (20g)
 ・水菜 小1茎 (20g)
 ・白ワインビネガー 25ml
 ・オリーブ油 大さじ1/2
 ・ローズマリー 少々
 ・塩 ひとつまみ (0.6g)
 ・ブロッコリー 1/3個 (80g)
 ・サニーレタス 3枚 (30g)

作り方
1 トマトは角切りにし、豆は柔らかくゆでる。
2 **1**にたまねぎ (みじん切り)、ワインビネガー、オリーブ油、ローズマリーを加えて味をととのえる。
3 サニーレタス、ブロッコリー、**2**を器に盛り付け、上に赤たまねぎ (スライス)、水菜を置く

アレンジアドバイス

枝豆以外は皮が破れるくらいにしっかりとゆでるとおいしく仕上がります。加熱済の冷凍のものを使っても良いです。

副菜 連根と長芋のロワイヤル

エネルギー 33kcal
 塩分 0.7g 調理時間 30分

材料 (2人分)
 ・れんこん (おろす) 1cm (20g)
 ・ながいも (おろす) 1/30個 (20g)
 ・全卵 卵1/4個 (12.5g)
 ・卵黄 卵黄1/4個 (4g)
 ・チキンブイヨン 45ml
※チキンブイヨンのお手軽な作り方
 水45mlに顆粒チキンブイヨン
 1gを加え溶かす。
 ・塩 ひとつまみ (0.4g)

作り方
1 材料すべてを混ぜ合わせて、器に流して20分蒸す。
2 蒸し上がった**1**の器に1人25mlのチキンブイヨンを注ぐ。

(器にながすチキンブイヨン)

・チキンブイヨン 50ml
※チキンブイヨンのお手軽な作り方
 水50mlに顆粒チキンブイヨン
 1gを加え溶かす。

アレンジアドバイス

夏は新れんこんを使ってグラスに流して蒸してから冷やし、夏野菜とコンソメのジュレを上に乗せて冷たいオードブルとしても使えます。