

アサリとあおさの茶わん蒸し

材料 2人前 1人あたり塩分 0.8g

【茶わん蒸し】

あさり・・・・・・・・・・8個
鶏卵・・・・・・・・・・1個
牛乳・・・・・・・・・・130cc
出汁・・・・・・・・・・50cc
酒・・・・・・・・・・20cc

【あん】

あおさ・・・・・・・・・・3g
出汁・・・・・・・・・・100cc
みりん・・・・・・・・・・7cc
水溶き片栗粉・・・・適量

白髪ねぎ・・・・・・・・適量
柚子皮・・・・・・・・適量

- ① かつおと昆布で出汁をひく
- ② あさりを酒蒸しにして、とれた出汁を濾す
- ③ 卵、出汁、牛乳、あさりの出汁を合わせる
- ④ 器にあさりと卵地を注ぎ、蒸気のあがった蒸し器で13分蒸す
- ⑤ 出汁に水溶き片栗粉でとろみをつけ、最後にあおさを溶く
- ⑥ 天盛りに白髪ねぎとゆずをあしらう



ヘルシー・ミートローフ

材料 2人前 1人あたり塩分 0.85g

【ミートローフ】

合挽肉(二度挽き) 200g
木綿豆腐 100g

A 玉葱 100g
A 人参 50g
A セロリ 50g

B お麩 40g
B 無調整豆乳 30g
卵 1個
ナツメグ 少々
胡椒 少々

【カレー水】

水 50cc
塩 0.5g
カレー粉 10g

【ソース】

トマトペースト 60g
赤ワイン 15g

【付け合わせ】

ベビーリーフ 1PC
ラディッシュ 2個
ミニトマト 2個
人参 1/3本
C オリーブオイル 10cc
C はちみつ 3g
C バルサミコ酢 5g

- ①豆腐はレンジ(600w)に2分かけて水切りする。
- ②Aの野菜をみじん切りにしてバターでしっかりと炒めて冷ましておく。
- ③Bの麩を無調整豆乳で浸してしめらせておく。
- ④合挽肉に塩を入れて、よく練り合わせ、豆腐、A、B、ほぐし卵をあわせて調味料を加え混ぜ、半円状にラップで成形する。ラップを外し180度のオーブンで約20分焼く。
- ⑤鍋に水、塩、カレー粉を入れ一煮立ちさせる。
- ⑥赤ワインを火にかけてアルコールをとばし、トマトペーストを加えてソースを作る。
- ⑦ミートローフが焼けたら、⑤のカレー水を表面にハケで塗り、1.5cmの厚みに切り分ける。
- ⑧皿にミートローフ、ベビーリーフ、ラディッシュの薄切り、プチトマト、Cの調味料でマリネした人参の千切りを盛り付け⑦のソースをかける。

青梗菜とエビの中華風春雨炒め

材料 2人前 1人あたり塩分 0.95g

青梗菜 1株 (80g)

バナメイエビ 8尾 (80g)

鶏ひき肉 80g

生しいたけ 3個

春雨 (乾燥) 50g

生姜 少々

長ネギ 少々

酒 大さじ1

甜麵醬 小さじ2

醤油 小さじ1

砂糖 小さじ2

鶏ガラスープ 250ml

- 1 エビは塩でもんで流水で洗い流し、熱湯でさっと茹で水気を切っておく。
- 2 春雨は熱湯に2分ほど浸し、ザルに上げ2~3cmの長さに切っておく。
- 3 青梗菜は3cmの長さ、しいたけはみじん切りにする。
- 4 生姜と長ネギは色紙切りにする。
- 5 鍋に鶏ひき肉を入れて中火にかけ、火が通ってきたら、しいたけと甜麵醬を加え炒め絡める。
- 6 青梗菜と生姜、ネギを加えて炒め、酒を加えて混ぜ、鶏ガラスープと、醤油、砂糖を加え、春雨を入れて中火で煮る。仕上がる直前にエビを入れ、汁気が少し残るくらいまで炒める。



ヘルシー・ミートローフ



青梗菜とエビの中華風春雨炒め