

提供レシピ⑩



※1人分当たりのエネルギー、栄養素、野菜量の値

料理名	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)
豆乳担々麺（生麺150g）	711	31.4	24.7	94.3	2.8
ささ身と茄子のぽん酢しょうゆ	76	7.6	3.0	2.7	0.3
ぶどうゼリー	114	2.4	0.1	26.6	0.0
合計	901	41.4	27.8	123.6	3.1
PFC（%）		18.4	27.8	53.9	

旨辛！本格手づくり担々麺

～豆乳仕立て～

【材料(1人分)】

中華麺（生麺）	150g
青梗菜	1/4株
にんじん	10g
白髪ねぎ	10g
豚ひき肉	70g
おろしにんにく	2g
おろししょうが	2g
甜麺醤	10g
豆板醤	5g
ごま油	1g
清酒	7g
赤唐辛子（輪切り）	適量
すりごま	15g
無調整豆乳	80ml
鶏がらスープの素	1g
水	150ml
ラー油	適量

【作り方】

- 1 チンゲン菜は縦4等分に切り、ゆでて冷水にとって冷まし、水気を切る。
にんじんは千切りにする。
- 2 フライパンにごま油を入れて熱し、にんにく、しょうが、豚ひき肉、清酒、豆板醤、甜麺醤、赤唐辛子を入れて肉に火が通るまで炒め合わせる(肉みそ)。
- 3 鍋に水、すりごま、鶏がらスープの素を入れて煮立たせる。
2の肉みそを半量加える。豆乳を加える。
- 4 鍋にたっぷりの湯をわかし、中華麺を表示時間通りゆで、ザルに上げて水気を切る
- 5 器に麺を盛り、スープを注ぎ、青梗菜、にんじん、白髪ねぎ、肉みそを添えて、ラー油を回しかける。

ささ身と茄子のぽん酢しょうゆ

【材料(1人分)】

茄子	50g
ささ身	20g
清酒	5g
油揚げ	10g
みょうが	5g
ぽん酢しょうゆ	5g
かつお節	少々

【作り方】

- 1 茄子のヘタを切り落とし、横半分、縦4等分に切ったら、水に10分浸けてアクを取り、水を切って耐熱ボウルに入れてラップをし、600Wの電子レンジで3分加熱する。
- 2 鶏ささみの筋を取ったら、耐熱ボウルに清酒と一緒にに入れてラップをし、600Wの電子レンジで3分火が通るまで加熱し、粗熱を取ったら手で割く。
- 3 油揚げは油抜きし、焼いて香ばしさを出す。短冊切りにする。
- 4 ボウルにみょうが、ぽん酢しょうゆ、かつお節を入れてよく混ぜたら、1、2、3を入れて全体になじむように混ぜる。

さわやか♪梨ゼリー

【材料(4人分)】

梨	1個
水	250ml
砂糖	60g
レモン汁	30g
水	45ml
粉ゼラチン	5g
ミント	適量

【作り方】

- 1 ボウルに水を入れ、粉ゼラチンをふり入れてふやかす。
- 2 梨は半分に切り、6等分にする。
- 3 鍋に水、砂糖、レモン汁を入れて混ぜながら中火で熱する。沸騰したら梨を加えて弱火にし、10分煮る。
- 4 火からおろし、10分ほど置いて冷ます。ふやかしたゼラチンを加えて混ぜて溶かす。
- 5 カップなどに流しいれ、冷蔵庫で冷やし固める。ミントをのせる。

2色の巨峰ゼリー

【材料(4人分)】

巨峰	12個
ぶどうジュース	250ml
グラニュー糖	小さじ1
ゼラチン	5g
水	25ml
■透明ゼリー	
水	200ml
グラニュー糖	50g
粉ゼラチン	5g
水	25ml
レモン汁	大さじ1

【作り方】

- 1 ボウルに水を入れ、粉ゼラチンをふり入れてふやかす。
- 2 鍋にぶどうジュース、グラニュー糖を入れて加熱。火を止めたらふやかしたゼラチンを加えて溶かし、レモン汁を加えて混ぜる。
- 3 巨峰（飾り用に少し残しておく）が入った容器に2を注ぎ入れ冷やし固める。
- 4 ■透明ゼリー
水とグラニュー糖を鍋に入れて加熱し、混ぜながら溶かす。火を止めてふやかしたゼラチンを加えて溶かし、レモン汁を加えて混ぜる。
- 5 粗熱をとり、バットなどに入れて冷やし固める。
- 6 透明ゼリーをフォークで粗く崩し、3に乗せて残りの巨峰を飾る