

彩いグラタン



栄養成分(1人分)	エネルギー	287kcal
たんぱく質	脂質	12.9g
炭水化物	塩分	1.8g
ケルセチン		8.93mg

(材料 2人分)

ささみ	2本 (80g)
じゃがいも	1個 (80g)
ほうれん草	1/2束 (80g)
玉ねぎ	1/2玉 (80g)
しめじ	1/2パック(80g)
にんじん	1/5本 (20g)
オリーブ油	小さじ1/2杯(2g)
(ホワイトソース)	
バター	小さじ5杯(20g)
小麦粉	大さじ2杯強(20g)
牛乳	1カップ(200ml)
コンソメ	1/3個(2g)
食塩	小さじ1/3杯(2g)
こしょう	少々

(作り方)

- ①ささみは一口大にそぎ切りにする。
- ②じゃがいもは半月切りにし、茹でる。
- ③ほうれん草は、3cm長さに切る。たまねぎは薄くスライスし、しめじは石づきをとり小房にする。にんじんは1×3cmの薄い短冊切りにする。
- ④フライパンを火にかけ、オリーブ油を入れささみと③を炒め、塩こしょうを半量で味を調える。
- ⑤フライパンを熱しバターを入れ溶かし、小麦粉を入れ混ぜる。(こがさないように弱火で行う)さらっとした感触になったら、少しずつ牛乳を加え混ぜ、コンソメと残りの塩・こしょうで味を調える。
- ⑥⑤に②③④を加え混ぜる。
- ⑦オーブン対応の器に⑥を入れ、220℃に予熱しておいたオーブンで10分ほど焼く。



ブロッコリーとえびのソテー



(材料2人分)

えび	6尾(120g)
ブロッコリー	1/3房(80g)
玉ねぎ	1/3個(60g)
黄ピーマン	1/3個(40g)
生しいたけ	4個(40g)
ごま油	小さじ1と1/2杯(6g)
中華あじの素	小さじ1/3杯(2g)
食塩	小さじ1/6杯(1g)
こしょう	少々(0.04g)

(作り方)

- ①えびは殻とはらわたを取り除く。
- ②ブロッコリーは小房にし硬めにゆでる。玉ねぎは縦半分に切り、2cm幅のくし形、黄ピーマンはへたと種を除き縦4等分に切り、横を一口大の大きさに切る。しいたけは斜め半分に切る。
- ③フライパンにごま油を熱し、えびを炒め、色が変わったら、玉ねぎ、ブロッコリー、しいたけの順に入れある程度火が通ったら、えびを黄ピーマン加えさらに炒める。
- ④③に中華あじの素・塩・こしょうを加え、味を調える。

そばサラダ



栄養成分(1人分)	エネルギー	239kcal
たんぱく質	11.8g	脂質 8.4g
炭水化物	29.8g	塩分 1.8g
ケルセチン	12.06mg	



(材料2人分)

そば	2/5束(40g)
サニーレタス	3~4枚(60g)
赤玉ねぎ	1/4玉(40g)
ピーマン	1個(20g)
りんご	1/4個(40g)
さやいんげん	1本(20g)
ミニトマト	6個(60g)
卵	2個(100g)
《ドレッシング》	
白ごま	大さじ1杯強 (10g)
米酢	大さじ1杯と1/3(20g)
濃口しょうゆ	大さじ1杯弱(16g)
砂糖	大さじ1杯強(10g)

(作り方)

- ①そばは茹で、ざるにあげ冷水で洗いぬめりをおとす。
- ②サニーレタスは一口大に切る。赤玉ねぎは薄くスライスし水にさらし、ざるにあげ水気を切る。ピーマンは縦半分になり、へたと種を取り除き横0.5cm幅に切る。りんごは1玉を8等分に切り、へたと種を取り除く。横0.3cm幅に切る。さやいんげんは茹で、斜めに切る。
- ④ミニトマトは半分に切り、卵はゆで卵にし、6~8等分に切る。
- ⑤ごまは炒り、擦りごまにする。ボウルにごま・米酢・濃口しょうゆ・砂糖を入れ混ぜ合わせ、ドレッシングを作る。
- ⑥ボウルに②を入れ混ぜる。
- ⑦器にそばを入れ、⑥の野菜を盛り付ける。トマトと卵を飾る。
- ⑧⑤のドレッシングをかけ、食べる。