



第25回 ナリタヤ旬彩キッチンDAY

<オープンサンド2種>

材料食材(4人分) / パンは1人25g×2ヶ

a)チキン×新じゃが×ケール

タマヤ天然酵母石臼挽き全粒粉ブレッド(十六穀)100g、サラダチキン50g、ケール3本(40g)、新じゃがいも小1個(100g)、プチ蒸し豆25g、スライスチーズ2枚(36g)

調味料 / 小麦粉大さじ1弱、バター6g、牛乳160g、オリーブ油大さじ1、塩こしょう少々

b)卵×ウィンナー×ケール

タマヤ天然酵母石臼挽き全粒粉ブレッド(十六穀)100g、卵2個、ウィンナー2本(35g)、ケール2本(25g)、乾燥パセリ適量

調味料 / 牛乳大さじ2、マヨネーズ大さじ2、塩こしょう少々、オリーブ油小さじ2

添え野菜: ベビーリーフ1p(40g)、ミニトマト4個(約50g)、ラディッシュ2個(20g)

<作り方>

- ① パンはスライスする。
 - ② a)を作る。サラダチキンは2cm角に切る。ケールの芯は斜め薄切り、葉は2cm幅に切る。新じゃがいもは皮付きのままラップをして、600w3〜4分加熱し、2cm角に切る。
 - ③ フライパンに油をひき、ケールの芯をかるく炒め、ケールの葉を加えてしんなりするまで炒める。サラダチキン、新じゃがいも、蒸し豆、塩こしょうを加えて炒める。
 - ④ 小麦粉を加えて、粉っぽさがなくなったらバターを加えて混ぜる。牛乳、塩こしょうを加えてさらに混ぜ、かために仕上げる。
 - ⑤ パンの上に4、チーズをのせて、トースターでこんがり焼く。
 - ⑥ b)を作る。卵を溶き、牛乳、マヨネーズ、塩こしょうを加えて混ぜ合わせる。
 - ⑦ フライパンに6を流し入れ、弱火でゆっくりと混ぜながら、8割程のかたさで火からおろす。
 - ⑧ 7のフライパンに、斜め切りにしたウィンナーとケール(上記同様の処理)を入れて火を通す。
 - ⑨ かるくトーストしたパンの上に、8→7の順にのせ、パセリをちらす。
 - ⑩ 半分に切ったミニトマト、薄く切ったラディッシュ、ベビーリーフを添えて、aとbのオープンサンドを器に盛る。
- ★aのホワイトソースはゆるくなるとパンにのせにくいため、かために仕上げましょう。
★bの卵はふんわり仕上げるのがポイント！お好みでケチャップを添えてもよいでしょう。



4月テーマ

「しっかり朝食」



<飲むサラダ>

材料食材(4人分) / 人参中1本(120g)、りんご1/2個(140g)、バナナ1.5本(160g)、レモン汁大さじ2〜3、水250ml、氷3個

<作り方>

- ① 人参はピーラーで縦に薄切りにする。りんごは種と芯を取り除き皮つきのまま薄切りに、バナナは皮をむいて輪切りにする。
- ② ミキサーに1を入れ、レモン汁、水、氷を加えて、攪拌する。

★人参がもつアスコルビナーゼという酵素は、ビタミンCを破壊してしまいます。レモンなどの酸を加えることでその酵素の働きを抑え、ビタミンCを摂取することができます。

<バナナグラノーラヨーグルト>

材料食材(4人分) / ヨーグルト320g、バナナ小1本(80g)、グラノーラ40g

<作り方>

- ① バナナは斜め薄切りにする。(1人3切付)
- ② 器にヨーグルトを盛り、バナナを添え、グラノーラをちらす。



※画像はイメージです

4月テーマ「しっかり朝食」		材料(4人分)
オープンサンド	主食	<チキン×新じゃが×ケール> パンは1人25g タマヤ天然酵母石臼挽き全粒粉ブレッド(十六穀)100g、サラダチキン50g、ケール3本(40g)、新じゃがいも小1個(100g)、プチ蒸し豆25g、スライスチーズ2枚(36g) 調味料 / 小麦粉大さじ1弱、バター6g、牛乳160g、オリーブ油大さじ1、塩こしょう少々
	副食	<卵×ウィンナー×ケール> パンは1人25g タマヤ天然酵母石臼挽き全粒粉ブレッド(十六穀)100g、卵2個、ウィンナー2本(35g)、ケール2本(25g)、乾燥パセリ適量 調味料 / 牛乳大さじ2、マヨネーズ大さじ2、塩こしょう少々、オリーブ油小さじ2 添え野菜: ベビーリーフ1p(40g)、ミニトマト4個(約50g)、ラディッシュ2個(20g)
飲むサラダ	副菜	人参中1本(120g)、りんご1/2個(140g)、バナナ1.5本(160g)、レモン汁大さじ2〜3、水250ml、氷3個
バナナグラノーラヨーグルト	果物 乳製品	ヨーグルト320g、バナナ小1本(80g)、グラノーラ40g