



食育の日

第27回

ナリタヤ旬彩キッチンDAY

2018年6月

6月テーマ

「父の日」お父さんありがとう 飛千賀沢メニュー



<もち麦ごはん>

材料食材(作りやすい分量)／白米1.5合(225g)、もち麦50g

<作り方>

- ① 白米をとき、いつもと同じ水加減にする。
- ② もち麦を加え、水を100ml追加する。
- ③ 軽くかき混ぜ、30分ほど吸水させてから炊飯する。



<鰯のガーリックソテー 彩り野菜添え>

材料食材(4人分)／鰯(三枚おろし)4尾(280g)、人参1/3本(80g)、ズッキーニ大1/2本(80g)、黄パプリカ1/4個(45g)、にんにく小2片(10g)

調味料／オリーブ油大さじ3、小麦粉適量、酒大さじ2、下味用:塩・こしょう少々

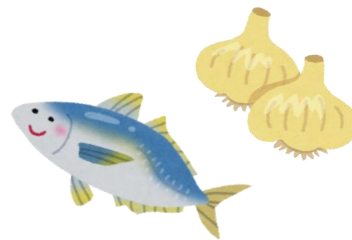
ソース:醤油大さじ2、みりん大さじ2、こしょう少々、水少々

<作り方>

- ① 鰯は洗って水気をふき、塩こしょうで下味をつけ、小麦粉を薄くまぶす。人参は長さ4cm幅1cmの拍子切りに、ズッキーニは1cm幅の輪切りに、パプリカは太めのせん切りにする。にんにくは薄く切る。
- ② フライパンにオリーブ油大さじ2とにんにくをいれて弱火にかけ、にんにくチップを作る。にんにくは取り出しておく。
- ③ ②のフライパンをそのまま利用し、鰯を皮の方から焼き、両面色よく焼く。フライパンの油を軽く拭き取り、酒をふりかけて蓋をし、蒸し焼きにして火を通す。
- ④ 別のフライパンにオリーブ油大さじ1を入れ、人参、ズッキーニ、パプリカを炒める。塩こしょうで味をととのえ、③の鰯に添えるかたちで器に盛る。
- ⑤ ソースの材料を④のフライパンに入れてひと煮たちさせ、④にかけて、にんにくチップを散らす。

★ソースに入れる水は、お好みの味になるよう入れる分量は加減しましょう。

★にんにく風味で食欲をそそる一品です。



※画像はイメージです

<生ハムと豆のデリ風サラダ>

材料食材(4人分)／生ハム8枚、サラダ豆1パック(85g)、れんこん3cm(60g)、酢マッシュルーム4個(約50g)、レモン汁小さじ2、ベビーリーフ2パック(80g)

調味料／オリーブ油大さじ2、酢(あれば白ワインビネガー)大さじ2、粒マスタード大さじ1強、しょうゆ小さじ2、塩少々

<作り方>

- ① れんこんは皮をむいて薄いちょう切りにする。酢を加えた熱湯で約2分ゆでてザルにあげる。
- ② マッシュルームは汚れをふき取り、縦薄切りにしてレモン汁をからめる。ベビーリーフは水にサッとつけてシャキッとさせ、水気をしっかり切っておく。
- ③ 調味料の材料をすべてあわせて、マスタードドレッシングを作る。
- ④ 器にベビーリーフ、れんこん、マッシュルーム、サラダ豆、ちぎった生ハムを順に盛り合わせ、③のドレッシングをかける。



<トマトの冷製スープ>

材料食材(4人分)／トマト水煮缶1缶(400g)、玉ねぎ1/2個(120g)、カッテージチーズ大さじ4、パセリ適量

調味料／水200ml、固形スープの素1個、氷6個～お好みで、塩こしょう少々、オリーブ油大さじ1

<作り方>

- ① 玉ねぎは薄切りにする。フライパンにオリーブ油を入れ、玉ねぎがしんなりするまで炒める。
 - ② ①に水、固形スープの素を加えて、約5分煮、粗熱をとる。
 - ③ ミキサーに②、トマト缶、氷を入れて攪拌し、網でこしてから塩こしょうで味をととのえる。食べる直前まで冷やしておく。
 - ④ 器に注ぎ、カッテージチーズとパセリを散らす。お好みでブラックペッパーを振ってもよいでしょう。
- ★玉ねぎは焦がさないように気をつけましょう。

献立	SV	SV・栄養価(1人分)				
		エネルギー(kcal)	たんぱく質(g)	脂質(g)	炭水化物(g)	
もち麦ごはん	主食:1.5	245	4.3	0.6	53.4	0.0
鰯のガーリックソテー 彩り野菜添え	主菜:2、副菜:1	231	15.4	12.2	10.7	1.6
生ハムと豆のデリ風サラダ	副菜:2	153	6.4	9.8	10.3	1.1
トマトの冷製スープ	副菜:2	73	2.6	3.8	7.8	0.8
ずいか	果物:1	46	0.8	0.1	11.9	0.0
	(計)	748	29.5	26.5	94.1	3.5

※ トマトの冷製スープのカッテージチーズ: 主食:1.5、副菜:5、主菜:2、牛乳・乳製品:0、果物:1

米56g+もち麦1.5g/人で計算