

2022年5月の献立



完熟トマトのラタトゥイユ

材料（2人分）

なす	80g
ズッキーニ	40g
トマト	120g
エリンギ	40g
にんにく	1g
オリーブ油	4g(小さじ1)
固形ブイヨン	0.6g
塩	1.0g(小さじ1/6)
こしょう	0.06g(少々)
フリルレタス	10g

【作り方】

- 1 トマトは湯むきしてざく切り、なす、ズッキーニ、エリンギは大きめの角切りに切る。
- 2 熱したフライパンににんにくのすりおろし、オリーブ油を入れて炒め、トマト以外の野菜を加えて、さらに炒める。
- 3 トマト、調味料を加えて、水分を飛ばしながら、煮込む。
- 4 大皿（プレート）に型で抜いたご飯を盛り付け、フリルレタスで仕切りをして、ラタトゥイユ、鰯を盛り付けて、完成。

フレッシュオレンジのサラダ

材料 (2人分)

オレンジ	80g
水菜	40g
赤玉ねぎ	20g
くるみ	6g
バルサミコ酢	5g(小さじ1強)
オリーブ油	5g(小さじ1強)
濃口しょうゆ	5g(小さじ1弱)

【作り方】

- ① オレンジは皮をむき、白い部分の中果皮（アルベド）もできるだけ取り除き、1cm幅のいちよう切りにする。
- ② 水菜は4cmの長さ、赤玉ねぎは薄切りにして水にさらし、水気を切る。
- ③ くるみは粗みじん切りにし、調味料と合わせる。
- ④ ①、②、③を混ぜ、冷蔵庫で冷やし、オレンジを崩さないように、時々混ぜて味をなじませる。
- ⑤ 器に盛り付けて完成。

スイートコーンの冷製スープ

材料 (2人分)

スイートコーン	80g
玉ねぎ	40g
有塩バター	6g(小さじ1強)
薄力粉	4g(小さじ1強)
洋風だし	60g(大さじ4)
牛乳	120(計量カップ3/5)
塩	0.8g(少々)
こしょう	0.06g(少々)

【作り方】

- ① スイートコーンは包丁で実の部分削ぎ、玉ねぎは薄切りにする。
- ② 鍋にバターを熱し、玉ねぎを焦がさないようによく炒める。
- ③ ②にスイートコーンを加え、薄力粉を振り入れながら、さらに炒める。
- ④ 洋風スープを加え、スイートコーンに火が通ったら、牛乳、塩、こしょうを入れひと煮立ちさせる。
- ⑤ 粗熱を取り、ミキサーにかけ、ざるで丁寧に通す。
- ⑥ 器に盛り付けて完成。

しらす入りそら豆ごはん

材料 (2人分)

精白米	140g
そら豆	40g
酒	6g
塩	0.6g(少々)
しらす	6g

[作り方]

- 1 精白米は洗米し、米の重量の 1.5 倍の水で 30 分間浸水し、炊飯する直前に酒の分量の水を引いて、料理酒、塩を入れて炊飯する。
- 2 そら豆はさやから出して、硬めに茹で、薄皮を剥く。
- 3 炊飯が終わったら、しらすとそら豆を炊飯器に加え、10 分程度蒸らして、盛り付ける。

鰹のバジルパン粉焼き

材料 (2人分)

鰹	140g(3 枚卸し 2 枚)
塩	0.4g(少々)
こしょう	0.06g(少々)
パン粉	6g(大さじ 2)
粉チーズ	6g(大さじ 1)
バジル	4g

[作り方]

- 1 鰹は塩・こしょうで下味をつける。
- 2 パン粉に刻んだバジル、粉チーズを合わせ、鰹の表面にしっかりとつける。
- 3 220°Cのオーブンで約 20 分程度、焼き、表面にこんがりとし焼け色がいたら完成。