

2022年7月の献立



ペイザンヌ風サラダ

材料（2人分）

卵	40g
ショルダーベーコン	40g
じゃがいも	100g
ワインビネガー	10g(小さじ2)
きゅうり	60g
マヨネーズ(低カロリータイプ)	12g(大さじ1)
粒入りマスタード	4g(小さじ1弱)
サラダ菜	20g

【作り方】

- 1 卵は茹でて殻を剥いて、大きめの乱切りにする。
- 2 ベーコンは厚めにカットし、テフロン加工のフライパンで、油をひかずにじっくりと炒める。
- 3 きゅうりはいちょう切り、じゃがいもは大きめの乱切りにし、湯がいてざるにあげたら、熱いうちにワインビネガーを回しかけて、下味をつける。
- 4 マヨネーズと粒マスタードを混ぜ、具材を合わせて、サラダ菜を敷いた器に盛り付けて完成。

夏野菜のラザニア

材料 (2人分)

ラザニアシート(生)	180g
牛もも肉(脂身なし)	100g
たまねぎ	60g
なす	60g
トマト缶	100g
マッシュルーム	40g
油	4g(小さじ1)
にんにく	1g
ブイヨン(顆粒)	1g
トマトケチャップ	10g(小さじ2)
砂糖	1g(小さじ1/3)
食塩	0.4g(少々)
こしょう	0.02g(少々)
バター	4g(小さじ1)
小麦粉	10g(大さじ1強)
低脂肪牛乳	120g
食塩	0.4g(少々)
こしょう	0.03g(少々)

【作り方】

- 1 ラザニアシートは軽く茹でる。(茹でなくてもよいものもあります)
- 2 ミートソースのたまねぎ、マッシュルーム、にんにくはみじん切り、なすは1cmの角切りにする。
- 3 フライパンに油を熱し、にんにく、牛肉、たまねぎを入れてよく炒める。
- 4 なすとマッシュルームを入れてさらに炒め、トマト缶と調味料を入れて、水分がなくなるまで煮詰めたら、ミートソースが完成。
- 5 ホワイトソースは、鍋にバターを入れて熱し、ふるった小麦粉を少しずつ入れ、焦がさないように丁寧炒める。
- 6 低脂肪牛乳を少しずつ加えて、ダマができないように延ばして、ホワイトソースを作り、最後に調味をして、完成。
- 7 グラタン皿にミートソースを広げ、ラザニアシート、ホワイトソース、ミートソースの順に平坦に重ね、さらに、何層にも繰り返し重ねる。
- 8 250°Cのオーブンで20分間焼いて、表面に焦げ目がついたら、完成。

スイカのグラニテ

材料 (2人分)

すいか	160g
砂糖	6g(小さじ2)
レモン果汁	2g
ラム酒	1g(少々)
ミントの葉	0.2g

[作り方]

- 1 スイカの皮を厚めに剥いて（皮の内側の白い部分が残らないように）、種を丁寧に取り除き、その他の材料と一緒にミキサーにかける。
- 2 ジュースを容器に流し入れ、冷凍庫に入れて冷やし固める。半分程度固まったら、フォークでザクザクと崩して混ぜて、再び冷やし固める。この作業を数回繰り返す。
- 3 グラスに盛り付け、ミントを飾り、完成。