

2023年12月の献立



クリスマスリースサラダ

材料（2人分）

ブロッコリー	20g
カリフラワー	80g
えび	40g
ラディッシュ	20g
ルッコラ	20g
ブラックオリーブ	6g
アーモンドスライス	2g
粒マスタード	6g(小さじ1)
濃口しょうゆ	6g(小さじ1)
黒こしょう	0.2g(少々)

【作り方】

- 1 ラディッシュは薄切り、ルッコラ、ブラックオリーブは食べやすい大きさにカットする。
- 2 エビは背ワタを取り除き、背開きにして酒を軽く振って下茹でする。
- 3 ブロッコリーとカリフラワーは食べやすい大きさに切り、下茹でしておく。
- 4 粒マスタード、濃口しょうゆ、黒コショウを混ぜ合わせたドレッシングを作る。
- 5 皿に、リース風にサラダを盛り付け、④をかけて完成。

ミートソースのパスタグラタン

材料 (2人分)

蒟蒻パスタ(乾)	100g
<ミートソース>	
牛もも肉(脂身なし)	80g
玉ねぎ	80g
マッシュルーム	80g
人参	40g
セロリ	20g
にんにく	2g
油	4g(小さじ1弱)
トマト缶	100g
水	100g
顆粒コンソメ	1g(小さじ1弱)
トマトケチャップ	10g(大さじ1弱)
ウスターソース	10g(大さじ1弱)
砂糖	2g(小さじ2/3)
食塩	1.2g(小さじ1/5)
黒こしょう	0.06g(少々)
<ホワイトソース>	
有塩バター	4g(小さじ1)
小麦粉	4g(小さじ1強)
低脂肪乳	80g
顆粒コンソメ	0.6g(少々)
食塩	0.6g(少々)
こしょう	0.06g(少々)

[作り方]

ミートソース

- 1 玉ねぎ、マッシュルームの軸、にんじん、セロリ、にんにくをみじん切りにする。マッシュルームの傘の部分はスライスする。
- 2 フライパンに油とにんにくを加え、香りが出るまで炒め、玉ねぎを加えよく炒める。
- 3 ②にひき肉を加え色が変わったら、①でみじん切りした材料を加え火が通ったら、スライスしたマッシュルームを加える。
- 4 ③にトマト缶、水、調味料を加え煮詰めたら、ミートソースが完成。

ホワイトソース

- 1 フライパンにバターを加え、小麦粉を炒める。
- 2 牛乳を数回に分けて加え、ダマにならないようによく混ぜる。
- 3 とろみが出たら調味料を加え、よく混ぜたら、ホワイトソースが完成。

仕上げ

- 1 蒟蒻パスタを茹でておく。約12分(お好みで茹で時間を調節してください)
- 2 茹で上がった蒟蒻パスタとミートソースを混ぜ合わせる。
- 3 ホワイトソースをグラタン皿に入れて、その上からミートソースパスタを盛り付ける。
- 4 250°C予熱したオーブンで5分焼いたら、完成。

豆腐 de ティラミス

材料 (2人分)

車麩	6g
インスタントコーヒー	1g
水	70g
カッテージチーズ	50g
絹ごし豆腐	70g
砂糖	10g(大さじ1弱)
レモン果汁	4g(小さじ1弱)
ココアパウダー	2g(小さじ1)
ミント	0.2g

[作り方]

- 1 水で溶かしたインスタントコーヒーに、薄く小さく切った車麩を浸しておく。(使用する麩の表示に従って水で戻す。)
- 2 絹ごし豆腐は、茹でて、しっかりと水気を切り、軽く絞る
- 3 ②、カッテージチーズ、砂糖、レモン果汁を混ぜ合わせ、ざるで濾す。
- 4 容器に、インスタントコーヒーに浸しておいた車麩、③の順で二層に敷き詰め、上からココアパウダーをふりかけ、冷蔵庫で冷やす。(約15分)
- 5 器に盛り付け、ミントをのせたら、完成。