

2024年3月の献立



チキンとプチ野菜のグリル

材料 (2人分)

鶏むね肉(皮なし)	80g
芽キャベツ	40g
ペコロス	40g
ミニトマト	60g
カッテージチーズ	40g
にんにく	4g
アンチョビ	10g
白ワイン	10g(小さじ2強)
黒こしょう	0.2g(少々)

[作り方]

- 1 鶏むね肉は皮を外し、一口大に削ぎ切りにする。
- 2 芽キャベツは半分にカットし、さっと湯がく。
- 3 ペコロスは玉ねぎのように皮をむき、ミニトマトは水洗いする。
- 4 にんにくはすりおろして、みじん切りにしたアンチョビ、白ワインと合わせる。
- 5 耐熱容器に、①、②、③、ちぎったカッテージチーズを彩りよく盛り付け、最後に④を回しかけて、黒こしょうを引く。
- 6 アルミホイルで覆い、240℃のオーブンで20分焼いて、完成。

ヘルシーオムライス

材料（2人分）

精白米	100g
玉ねぎ	100g
エリンギ	60g
バター	4g(少々)
トマトケチャップ	16g(大さじ1弱)
卵	80g
牛乳	40g
砂糖	3g(小さじ1)
食塩	1g(小さじ1/6)
白こしょう	0.06g(少々)
バター	6g(小さじ1強)
スナップエンドウ	20g
ケチャップ	10g(小さじ2弱)

【作り方】

- 1 精白米を浸水し、1.3倍の水で炊飯する。
- 2 玉ねぎ、エリンギを荒みじん程度の大きさに切る。
- 3 スナップエンドウは筋を取り、軽く湯がく。
- 4 フライパンにバターを熱し、玉ねぎ、エリンギがしんなりするまで炒め、硬めに炊いたご飯、ケチャップを加えて、ケチャップライスを作る。
- 5 ボウルに卵、牛乳、砂糖、食塩、白こしょうを加え、泡立て器で空気を含ませながら、よく混ぜ合わせる。
- 6 フライパンにバターを熱し、⑤を加えて、焦がさないように薄く広げ、卵が半熟に固まったら、ケチャップライスを載せて、フライパンを返して、器に盛り付ける。
- 7 ⑥にスナップエンドウを飾り、完成。

生ハムとフルーツのグリーンサラダ

材料（2人分）

生ハム	20g
キウイフルーツ	60g
パイナップル	20g
ベビーリーフ	40g
オリーブ油	4g(小さじ1弱)
バルサミコ酢	12g(小さじ1)
食塩	1g(小さじ1/6)
黒こしょう	0.2g(少々)

【作り方】

- 1 ベビーリーフは洗い、水気を切る。フルーツは一口大に切る。
- 2 オリーブ油、バルサミコ酢、食塩、黒こしょうを合わせドレッシングを作る。
- 3 野菜とフルーツを彩りよく器に盛り付け、②を回しかけて、完成。