

2024年6月の献立



チリコンカン

材料（2人分）

牛ももひき肉(脂身なし)	40g
ひよこ豆(ゆで)	60g
たまねぎ	60g
エリンギ	60g
にんにく	2g
オリーブ油	4g(小さじ1弱)
トマト缶	80g
顆粒コンソメ	1g
チリパウダー	0.2g(少々)
クミン	0.2g(少々)
食塩	0.2g(少々)
こしょう	0.06g(少々)

【作り方】

- 1 たまねぎ・エリンギは粗みじん切り、にんにくはすりおろす。
- 2 鍋を熱し、オリーブオイルを敷いて、にんにく・牛ひき肉を炒め、①を加える。
- 3 全体に火が通ったら、トマト缶・顆粒コンソメを加え、中火から弱火でじっくり炒め、最後にひよこ豆を入れる。
- 4 チリパウダー・クミンを加え、香りが立ったら、食塩・こしょうで味を整え、盛り付けて完成。

自家製鶏ハムのサンドイッチ

材料 (2人分)

ライ麦パン(6枚切り)	2枚
粒入りマスタード	8g
鶏むね肉(皮なし)	100g
食塩	0.4g(少々)
黒こしょう	0.06g(少々)
レッドキャベツ	40g
マヨネーズ(カロリーーフ)	12g(大さじ1弱)
はちみつ	6g(小さじ1弱)
人参	40g
ピクルス	20g
フリルレタス	20g

【作り方】

- 1 鶏むね肉は皮を剥ぎ、食塩・黒こしょうでしっかりと下味をつけて、密閉できる袋に入れて、空気を抜いてぴったりと閉じる。
- 2 鍋にお湯を沸かし、沸騰したら、袋に入れた鶏肉を投入する。鍋底に袋が当たらないように、鶏肉は袋ごと tong でつまみ、10分加熱する。火を止めたら、30分間放置し、袋から出してそぎ切りにする。
- 3 レッドキャベツは千切りにしてざるに入れ、熱湯をかけた後、しっかりと絞って、マヨネーズとはちみつで和える。
- 4 人参は千切り、ピクルスは薄切りにする。フリルレタスは洗い、水気をしっかり切る。
- 5 ライ麦パン1枚をパンナイフで2枚に切り分け、片面にマスタードを塗り広げる。
- 6 レタス→千切りにした人参→レッドキャベツ→ピクルス→スライスした鶏ハムの順に具材を重ねる。この時、具材をできるだけパンの中央に寄せることで、断面がきれいに仕上がる。
- 7 最後にパンを乗せて、きっちりとラップで包む。ラップを引っ張るようにして、ゆるみがないように包むことで、具材が動かずに、切った後も断面から具材が零れ落ちるのを防ぐことができる。
- 8 サンドイッチを半分に切って、盛り付け完成。

タイ風セロリのサラダ

材料 (2人分)

セロリ	60g
赤玉ねぎ	40g
生とうがらし	6g
ナンプラー	4g(小さじ1弱)
レモン果汁	6g(小さじ1)
砂糖	6g(小さじ2)

[作り方]

- 1 セロリと赤玉ねぎは線維を断つように薄切りにし、玉ねぎは水にさらす。生とうがらしは小口切りにする。
- 2 調味料をすべて合わせ、生とうがらしを加え、セロリ、絞った赤玉ねぎを加え、冷蔵庫で冷やす。時折、全体を混ぜて味を馴染ませる。
- 3 彩りよく器に盛り付けて完成。

フルーツヨーグルトスムージー

材料 (2人分)

ヨーグルト(無糖)	140g
赤肉メロン	80g
砂糖	6g(小さじ2)
氷	160g
ミントの葉	0.2g(2枚)

[作り方]

- 1 さらしを敷いたざるにヨーグルトを出して、水切りする。
赤肉メロンは一口大に切る。
- 2 ①・②・砂糖をミキサーにかけ、よく混ぜたら、氷を加えて、さらに混ぜる。
- 3 粗めの氷が残る程度にミキサーにかけて、冷凍庫で冷やしたグラスに注ぎ、ミントの葉を飾り、完成。