2024年7月の献立

トマトとレタスのサラダ ～にんじん生ドレッシング～

材料（2人分）

リーフレタス	40g
トマト	60g(2個)
人参	40g
砂糖	2g(小さじ1弱)
ワインビネガー	8g(小さじ2弱)
オリーブ油	4g(小さじ1弱)
食塩	0.6g(少々)
こしょう	0.06g(少々)
クミンパウダー	0.06g(少々)
アーモンドスライス	0.06g(少々)

[作り方]

1. リーフレタスは食べやすい大きさに切る。トマトはくし形に切る。
2. ドレッシングに使用する人参は皮を剥いて、一口大に切り、滑らかになるまでミキサーにかける。
3. さらに、砂糖、ワインビネガー、オリーブ油、食塩、こしょうを加え、ミキサーにかけ、最後にクミンを加える。
4. ①を皿に彩りよく盛り付け、上から③をかけ、アーモンドスライスを散らして完成。

米粉トースト

材料（2人分）

米粉パン	180g(2 枚 / 人)

セロリのハンバーグ ～マッシュルームのクリームソース～

材料（2人分）

牛ひき肉(もも肉脂身なし)	40g
豚ひき肉(もも肉脂身なし)	60g
玉ねぎ	60g
バター	2g
セロリ	80g
卵	10g
牛乳	10g
パン粉	10g
ナツメグ	0.06g(少々)
食塩	0.6g(少々)
こしょう	0.06g(少々)
油	4g(小さじ 1 弱)
マッシュルーム	60g
バター	4g
薄力粉	4g(小さじ 1 強)
牛乳	60g
顆粒コンソメ	0.4g(少々)
食塩	0.4g(少々)
こしょう	0.06g(少々)

[作り方]

1. 玉ねぎをみじん切りにして、バターであめ色になるまで炒める。

   セロリは茎も葉もみじん切りにし、水気を絞る。

2. ①、②、牛ひき肉、豚ひき肉、卵、牛乳、パン粉、ナツメグ、食塩、こしょうをボールに入れ、しっかりと混ぜ合わせ、成型する。

3. フライパンに油を引いて、ハンバーグを並べ、中火で表面を焼き付ける。崩れやすいため、返す際はフライ返しを用いる。蓋をして、蒸し焼きにし、中心までしっかりと火を通す。

4. ソースに使用するマッシュルームは薄くスライスし、バターで炒める。薄力粉を振り入れて、少しずつ牛乳を加えながら、だまにならないように伸ばす。顆粒コンソメを加えて、食塩、こしょうで調味する。

5. 皿にハンバーグを載せて、ソースをかけて完成。

付け合わせ）かぼちゃのグラッセ

材料（2人分）

かぼちゃ	80g
バター	4g
砂糖	4g(小さじ１強)
食塩	0.2g(少々)
こしょう	0.06g(少々)

[作り方]

1. かぼちゃを一口小くらいに切る。
2. 鍋にかぼちゃを入れて、かぶるくらいの水、バター、砂糖、食塩、こしょうを入れて弱火で煮る。かぼちゃに竹串を刺して、スッと通ったら火を止め、盛り付ける。

夏野菜のスープ煮

材料（2人分）

ズッキーニ	60g
黄ピーマン	20g
ベーコン	20g
マカロニ	20g
水	200g
顆粒コンソメ	0.4g(少々)
食塩	0.4g(少々)
黒こしょう	0.06g(少々)
おろしにんにく	1g
パルメザンチーズ	4g(大さじ１弱)

[作り方]

1. ズッキーニは半月切り、黄パプリカ、ベーコンは 1cm 幅の細切りにする。
2. マカロニは茹で、ざるにあげる。
3. ①を鍋に入れ、水、顆粒コンソメ、食塩、おろしにんにくを加え、火にかけて、ひと煮立ちしたら、②を加える。
4. 最後に黒こしょうを加え、パルメザンチーズをかけて完成。

すもものジュレ

材料（2人分）

すもも	120g
水	100g
レモン汁	2g(小さじ 1/2 弱)
砂糖	6g(大さじ 1 弱)
ゼラチン	2g
水	10g
ミントの葉	0.2g(2 枚)

[作り方]

1. すももは種を避けるようにして、削ぎながら切り分ける。
2. 分量の水でふやかしたゼラチン、水、砂糖を鍋に入れて火にかけ、しっかりと煮溶かす。ゼラチンが溶けたことを確認して、火を止めて、レモン汁を加える。
3. 粗熱を取り、少しとろみがついてきたら、①と合わせ、冷蔵庫で冷やし固める。
4. 皿に盛り付け、ミントを飾って完成。