

2025 年 5 月の献立



フレッシュフルーツとレタスのサラダ

材料（2人分）

サニーレタス	40g
グレープフルーツ	40g
オレンジ	30g
アーモンド(乾)	4g
オリーブ油	6g(小さじ 1 強)
ワインビネガー	6g(小さじ 1 強)
砂糖	3g(小さじ 1)
食塩	0.6g(少々)
こしょう	0.06g(少々)
クミン	0.06g(少々)

【作り方】

- 1 サニーレタスは手で食べやすい大きさにちぎり、水にさらす。グレープフルーツとオレンジは皮を剥いて、食べやすい大きさに切る。
- 2 調味料を合わせ、①を加えて混ぜたら、冷蔵庫に入れて、しっかりと冷やす。時々、混ぜ合わせると、柑橘とレタスが馴染んで、より美味しくなります。アーモンドはビニール袋に入れて、麺棒等で粗く砕く。
- 3 器に盛り付けて、砕いたアーモンドを散らして完成。

酸辣湯（サンラータン）

材料（2人分）

絹ごし豆腐	30g
豆苗	10g
卵	30g
水	260g
顆粒中華だし	4g(小さじ 1)
濃口しょうゆ	3g(小さじ 1/2)
酢	10g(小さじ 2)
ごま油	2g(小さじ 1 弱)
片栗粉	4g(小さじ 1 強)
ラー油	1g(少々)

【作り方】

- 1 水と顆粒中華だしを火にかけ、沸騰したら、濃口しょうゆ・酢・ごま油を加える。
- 2 ①に手でちぎった絹ごし豆腐を加え、ひと煮立ちさせたら、水溶き片栗粉でとろみをつける。
- 3 沸騰している②に溶き卵を流し入れ、ふんわりと浮かぶまで触らずに待つ。半分の長さに切った豆苗を加え、さっと火が通ったら、火を止める。
- 3 器に盛り付けて、やや多めのラー油を垂らし完成。



三種の海鮮&アボカドのポキ丼

材料（2人分）

精白米	160g
まぐろ	50g
サーモン	50g
たこ	50g
アボカド	40g
しそ	2g
だし醤油	18g(大さじ 1)
わさび	3.0 g
ごま油	6g(小さじ 1 強)
卵黄	30g(S 玉 2 ヶ)
いりごま	2g(小さじ 1 弱)
ブロッコリースプラウト	0.2g

【作り方】

- 1 精白米を浸水し、1.2 倍の水で炊飯する。
- 2 まぐろ、サーモンは食べやすい大きさに切り、たこは硬いので、削ぎ切りにする。しそは千切りにし、水にさらす。
- 3 ボールにだし醤油、わさび、ごま油を入れてよく混ぜて、②を加えてよく混ぜ、冷蔵庫に入れて味を馴染ませる。わさびの量はお好みで調整してください。
- 4 アボカドは種を取り、改選と同じくらいの大きさに切り、変色を抑えるために、盛り付ける直前に③に加えて、混ぜる。
- 5 器にごはんを盛り、④を彩りよく載せて、中央に卵黄に置いて、周囲にいりごまとブロッコリースプラウトを散らして完成。