2026年11月の献立



レーズンブレッド

材料（2人分）

小型食パン	100g(2枚)

［作り方］

1. お好みでトーストする。

ロールキャベツ～トマトソース仕立て～

材料（2人分）

キャベツ	200g
豚もも肉(脂身なし)	60g
鶏むね肉	60g
玉ねぎ	40g
牛乳	12g(大さじ 1 弱)
パン粉	6g(大さじ 2)
卵	12g
ナツメグ	0.02g(少々)
じゃがいも	80g
ぶなしめじ	60g
トマト缶	200g
水	200g
顆粒コンソメ	3g
食塩	1.4g(小さじ 1/3 弱)
黒こしょう	0.02g(少々)
ブロッコリー	40g
乾燥パセリ	0.06g(少々)

[作り方]

1. キャベツは葉を 1 枚ずつ丁寧にはがして熱湯で下茹でし、粗熱を取る。芯の硬い部分は包丁を寝かせてそぎ切りにし、葉の厚みを均等にする。
2. 豚もも肉と鶏むね肉は、包丁で細かくたたいてミンチ状にする。
3. ①でそいだ芯と玉ねぎはみじん切りにする。ボウルに②の肉、みじん切りにした野菜・牛乳・パン粉・卵・ナツメグを入れ、粘りが出るまでよく練り合わせ、4 等分にする。
4. 広げた①のキャベツに③の肉だねを載せ、手前の葉をかぶせて左右を内側に折り込み、手前からきっちりと巻く。
5. 付け合わせのじゃがいもは乱切り、ぶなしめじは石づきを落として小房に分ける。ブロッコリーは小房に切り分け、固めに下茹でする。
6. 鍋に④の巻き終わりを下にして並べ、じゃがいも・トマト缶・水・顆粒コンソメ・塩・こしょうを加える。中火にかけ、煮立ったら弱火にして蓋（または落とし蓋）をし、20 分ほど煮る。
7. ぶなしめじを加えてさらに 5～7 分ほど煮たら、仕上げに下茹でしたブロッコリーを加え、ソースを軽く絡めてさっと温める。
8. 器にロールキャベツと野菜をバランスよく彩り豊かに盛り付け、最後にパセリを散らして完成。

ヘルシーかぼちゃサラダ

材料（2人分）

かぼちゃ	100g
レタス	10g
マヨネーズ(低カロリータイプ)	12g(大さじ 1 弱)
すりごま	2g

[作り方]

1. かぼちゃは種とワタを取り除き、彩りと食感が残るよう皮を所々むいて、2cm 角に切る。

2. レタスは水洗いしてしっかりと水気を拭き取り、2cm 四方に切る（または一口大に手でちぎる）。

3. 鍋に湯を沸かして①のかぼちゃを茹で、竹串がすっと通るくらいに柔らかくなったらザルにあげて湯を切り、鍋に戻して火にかけ水分をしっかり飛ばす。温かいうちにフォークやマッシャー等で粗く潰し、粗熱を取る。

4. ③のボウルに②のレタス・マヨネーズ・すりごまを加え、全体をさっくりと均等に和える。

5. 器にふんわりと彩りよく盛り付けて完成。

ミニアップルパイ

材料（2人分）

パイ生地	64g （18cm×18cm 冷凍パイ生地 1/2 枚）
りんご	100g
砂糖	12g(小さじ 4)
レモン果汁	1g
シナモン	0.02g(少々)
卵黄	4g
粉糖	0.02g(少々)
生クリーム	20g
（トッピング）	
エディブルフラワー	２輪

[作り方]

1. 冷凍パイ生地は室温に少し置いて扱いやすい硬さに戻し、4 等分に切る。

2. りんごは皮ごとよく洗い、芯を取り除いて 1cm 角に切る。

3. 鍋に②のりんご、砂糖、レモン果汁、シナモンを入れて中火にかける。果汁が出てきたら時々混ぜながら煮て、コンポートを作り、バット等に広げて冷ます。

4. まな板に打ち粉（強力粉または薄力粉）をし、①のパイ生地をめん棒で正方形に軽く伸ばす。生地を三角形に折り、頂点を残して両端から 1cm 内側に切り込みを入れる。生地を広げて表面に溶き卵を塗り、底面になる中央部分にフォークで数カ所穴を開けたら、切り込みを入れた縁を左右交互に交差させて器状に成型する。

5. 天板にクッキングシートを敷いて④を並べ、200℃に予熱したオーブンで綺麗な焼き色がつくまで 15 分ほど焼く。

6. 焼き上がったら粗熱を取り、パイの中央をスプーンの背などで軽く押し潰す。そこに生クリームを絞り、③のりんごのコンポートを載せ、仕上げにお好みでエディブルフラワーを飾って完成。