

たい
鯛ソテー・ラタトゥイユ添え

たい
(鯛のソテー)

■材料（4人分）

- | | |
|-------------------|------------------|
| • 鯛（1切60g）……………4切 | • オリーブ油……………小さじ1 |
| • 塩、こしょう……………各少々 | |

■作り方

① 鯛は塩、こしょうをする。



② フライパンを熱し、オリーブ油を入れて鯛を皮目から入れて焼く。焼き目が付いたら裏返し、中火にして中まで火を通す。（全体で4～5分）



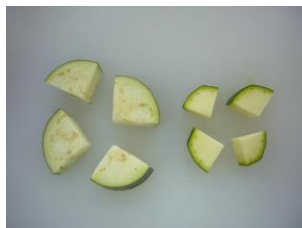
(夏野菜のラタトゥイユ)

■材料（4人分）

- | | |
|-------------------|------------------|
| • 玉ねぎ（小）……………1／2個 | • オリーブ油……………小さじ1 |
| • なす……………1／2本 | • 塩……………小さじ1／5 |
| • ズッキーニ……………1／4本 | • こしょう……………少々 |
| • ピーマン（小）……………1個 | • バジル……………1枚 |
| • ミニトマト……………6個 | |
| • にんにく……………1かけ | |
| • 豚肉……………80g | |

■作り方

① 玉ねぎはバラして2cm角に、なすは縦に4つに切り、7～8mm厚みに、ズッキーニも同様に切る。



② ピーマンは種を取り、2cm角に、ミニトマトはヘタを取って半分に切る。にんにくはみじん切りする。



③ 豚肉は1 cm幅に切る。魚を焼いたフライパンにオリーブ油を足してにんにくを弱火で炒め、豚肉を入れさらに炒める。



④ ③に玉ねぎを入れて炒める。次になす、ズッキーニ、ピーマンを1種類ずつ入れて炒め、塩、こしょうをして、火を通す。ミニトマトを入れて、さっと炒める。



⑤ バジルをちぎって入れ、ひと混ぜして火を止める。



⑥ 皿に魚のソテーとラタトゥイユを盛り付ける。



かぼちゃのサラダ

■材料（4人分）

- | | |
|---|--|
| <ul style="list-style-type: none"> • かぼちゃ……………120 g • レーズン……………10 g • きゅうり……………1本 塩……………ふたつまみ | <ul style="list-style-type: none"> • スライスアーモンド……………10 g • プレーンヨーグルト……………大さじ1と1/2 • マヨネーズ……………大さじ1と1/2 |
|---|--|

■作り方

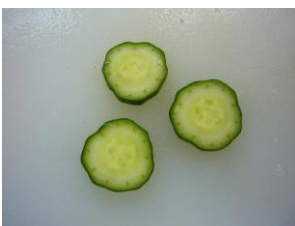
① かぼちゃは柔らかくなるまで電子レンジにかけて食べやすい大きさに切る。



② レーズンはさっと洗って、ぬるま湯に漬け水気をきって拭いておく。スライスアーモンドは軽くローストする。



③ きゅうりは小口に切り、塩をしてしんなりさせる。水気を絞る。



④ ヨーグルトとマヨネーズでドレッシングを作り、材料をあわせて和える。



トマトカレースープ玉

■材料（4人分）

- | | |
|--|---|
| <ul style="list-style-type: none"> • 合い挽き肉……………60g 塩……………小さじ1/6 こしょう、ナツメグ…各少々 • 玉ねぎ……………40g • にんじん……………20g • セロリ……………20g • オリーブ油……………小さじ1 | <ul style="list-style-type: none"> ☆ { • トマトピューレ……………小さじ2 • トマトケチャップ……………小さじ2 • コンソメ（顆粒）……………小さじ1 • 水……………大さじ2 • カレーの王子様……………15g • かつおだし……………400ml { 水……………500ml かつおぶし……………10g } • パセリ……………1枝 |
|--|---|

■作り方

- | | |
|---|---|
| <p>① かつおだしを取る。
分量の水を火にかけ、沸騰したらかつおぶしを入れ、火を止める。かつおぶしが沈んだら静かにこす。</p>  | <p>② 玉ねぎ、にんじん、セロリは粗いみじん切りにする。合い挽き肉に塩、こしょう、ナツメグを混ぜる。</p>  |
| <p>③ 片手鍋にオリーブ油を入れてひき肉を入れて炒める。ひき肉の色が変わったら野菜を炒め、☆の調味料を加え、水を足して煮詰める。</p>  | <p>④ 火を止め、カレーの王子様を入れ、ひと煮する。</p>  |
| <p>⑤ 冷めたら4等分し、ラップで包み、丸めて閉じたところをねじり、止める。</p>  | <p>⑥ 椀に④のスープ玉を入れ、熱いだしを注いで混ぜる。</p>  |

忙しいときのために、
作り置きができます！





クランチチョコアイス

■材料（4人分）

・道明寺粉……………小さじ2	・チョコレートアイスクリーム……………40g
----------------	------------------------

■作り方

<p>① 道明寺粉はフライパンに入れて火をつけ、中火で乾煎りする。ほとんどがはじけて膨らんだら火を止める。（焦げないように気をつける）</p> 	<p>② チョコレートアイスクリームを器に盛り付け、道明寺粉のクランチをのせる。</p> 
---	---

今日の献立のエネルギーとたんぱく質量

	エネルギー	たんぱく質
ごはん（130g）	218kcal	3.3g
鯛のソテー	94kcal	12.4g
夏野菜のラタトゥイユ	70kcal	5.1g
かぼちゃのサラダ	96kcal	1.7g
トマトカレースープ玉	77kcal	3.4g
合計	555kcal	25.9g
クランチチョコアイス	104kcal	1.7g

今日の献立の盛り付け例

