

☆白身魚のムニエル☆

ごはん 100g = 168Kcal

材料 (4人分)

魚の切り身(さわら)・・・70g×4切れ
 塩、こしょう・・・少々
 小麦粉・・・・・・・・大さじ1
 トマト大なら・・・・・・・・1個
 (プチトマトなら・・・・6個)
 エリンギ・・・・・・・・1パック(2本)
 しめじ・・・・・・・・1パック
 なす・・・・・・・・2本
 オリーブオイル・・・・・・・・大1
 A:白ワイン・・・・・・・・1/4カップ
 A:顆粒コンソメ・・・・小さじ1/2
 A:赤唐辛子の輪切り・・・1/3本分
 (お好みで加減して下さい)
 バター・・・・・・・・10g
 B:しょうゆ・・・小さじ1
 塩・こしょう・・・少々

- 1 トマト、エリンギは食べやすく切る。魚に塩・こしょうをし、焼く直前に小麦粉を薄くまぶす。
- 2 フライパンにオリーブオイルを熱し、魚の両面をこんがり焼く。トマト、エリンギ、Aを加えて蓋をし、蒸し焼きにする。
- 3 火が通ったら、バターを加え、Bで味を調える。最後にレモン汁を加えて完成。

222Kcal

ひじきの煮物

材料 (4人分)

ひじき・・・・・・・・1袋 35g
 にんじん・・・・・・40g
 油揚げ・・・・・・1枚
 水・・・・・・・・2カップ
 A「ほんだし」・・・小さじ1
 A砂糖・・・・・・・・大さじ2
 しょうゆ・・・・・・大さじ2・1/2
 サラダ油・・・・・・大さじ1

- 1 ひじきはサツと洗って、たっぷりの水に20～30分漬けてもどし、ザルに上げて水気をきり、長い場合は、食べやすい長さに切る。
- 2 にんじんは4cm長さの細切り、油揚げはタテ半分に切って5mm幅の細切りにする。
- 3 鍋に油を熱し、1 のひじき、2 のにんじんをサツと炒め、A、2の油揚げを加え、落としづたをし、中火で5分煮る。
- 4 しょうゆを加え、さらに20分煮る。

104Kcal

夏野菜の冷製ジュレ

材料 (4人分)

トマト・・・・・・・・1/2個
 オクラ・・・・・・・・2本
 パプリカ・・・・・・1/4個
 コーン・・・・・・・・大さじ2
 枝豆・・・・・・・・20粒
 (冷凍枝豆)

ジュレ用
 (だし汁...400cc、
 粉ゼラチン 5g)
 みそ汁(だし汁 400cc、

- 1 トマトとパプリカはさいの目に切り、オクラはサツと茹で小口切り、枝豆は茹でて薄皮を取っておきます。
- 2 だし汁を温め、ゼラチンを溶かし、氷水で冷やして少しとろみがついたら野菜を加え、冷蔵庫で冷やし固めます。
- 3 別の鍋にだし汁を温め、みそを溶き入れて冷やしておきます。椀にジュレをすくって盛り、冷たい汁を注ぎできあがり。

42Kcal

合計 536Kcal