


りんごっちらし 



材 料 (4人分)	作 り 方
米 3合 りんご 1個 魚肉ソーセージ(太め) 2本 きゅうり 1本 さけるチーズ(プレーン) 2本 卵 2個 さとう 小さじ1 レモン汁 大さじ3 塩 小さじ1 白ゴマ 大さじ2 塩(きゅうりの塩もみ、りんご用) 少々 焼のり 1枚 サラダ油 少々	① 米をといで水に浸し、炊く ② 卵とさとうを混ぜ、フライパンにサラダ油を熱し、スクランブルエッグ(ポロポロ状)を作る。 ③ りんごの1/2は、皮付きのままサイコロ状に切り、塩水につけておく。残り1/2のりんごは、皮をむき、すりおろし、茶色にならないようにレモン汁を加える。さらに、塩を加え、すし酢にする。 ④ 魚肉ソーセージ、きゅうり、さけるチーズをそれぞれ縦に4等分し、サイコロ状に切る。きゅうりには、塩をまぶして下味をつけておく。 ⑤ 炊きあがったご飯に③のすりおろしりんごのすし酢を混ぜ、サイコロ状に切ったりんご、④のソーセージ、チーズ、きゅうり、②の卵、ごまを混ぜ、うちわでおいで冷ます ⑥ お皿に盛りつけ、刻んだのりを飾って出来上がり

牛肉ロールのトマト煮 

材 料 (4人分)	作 り 方
牛肉もも薄切り 200g 塩(小さじ1/3弱)・コショウ エリンギ 65g 人参 40g A 鶏挽肉 100g 塩・コショウ 少々 ゴボウ 60g サツマイモ 80g 強力粉 大さじ2/3 サラダ油 大さじ2/3 B トマトジュース 68ml しょうゆ 大さじ2/3 酒 大さじ1と1/3 水 100ml (あればハーブを適量)	① 牛肉は広げて塩コショウをし、エリンギと人参は5mm角の棒状に切る。Aはよく混ぜる。 ② 牛肉にAを塗り、エリンギと人参をのせて巻き、(3~4本巻く)強力粉を薄くはたいてサラダ油で表面のみ焼く。Bで落とし蓋をして煮る。 ③ ごぼうは長めの斜め切り、サツマイモは4枚の輪切りにしてみずにさらし、②の鍋で一緒に煮る。 ④ すべて柔らかくなったら牛肉を出して食べよく切り、野菜と盛り合わせる。にじりは煮詰めて廻りからかける。あればハーブを添える。



青豆のすり流し汁(牛乳入り) 

材 料 (4人分)	作 り 方
グリンピース(冷凍) 68g 牛乳 2/3カップ だし汁 1と1/3カップ みそ 大さじ2 片栗粉 小さじ1と1/3 水 小さじ1と1/3 ラディッシュ 1個 青シソ 2枚	① グリンピースは熱湯でゆでておく。 ② ①と牛乳をミキサーにかける。(砕き加減は好みで) ③ だし汁を味噌で調味し、②を入れ、水で溶いた片栗粉を加えて濃度をつける。 ④ ラディッシュの薄切りとシソの千切りを飾って盛りつける。

クレームブリュリンゴ 

材 料 (4人分)	作 り 方
リンゴ 1/2個 卵 1個 牛乳 200ml 小麦粉(薄力粉) 15g さとう 30g バター 10g	① りんごの皮をむいて薄く切って型(星型など)で抜いたり、みじん切りにする。 ② 型で抜いたりんごをバターで焼く。 ③ 卵、牛乳、小麦粉、さとうをよく混ぜる。電子レンジで1分ずつ5回くらい温めを繰り返し、とろみがついたらあら熱を取り、みじん切りのりんごを混ぜる。 ④ ガラスの器に分け、②のりんごを飾り冷やして出来上がり

本日の栄養価

成 分 料 理 名	分						
	エネルギー kcal	たんぱく質 g	脂質 g	鉄 mg	カルシウム mg	食物繊維 g	塩 g
りんごっちらし	417	16.0	16.0	3.0	386	3.0	1.0
牛肉ロールのトマト煮	205	17.7	8.1	1.7	22	2.9	1.2
青豆のすり流し汁	52	4.0	1.4	0.7	34	1.8	1.0
クレームブリュリンゴ	137	3.7	5.8	0.6	60	0.8	-
計	811	41.4	31.3	6.0	502	8.5	3.2