

秋の洋風献立



監修：管理栄養士 奥村 万寿美



ごろごろシチュー

材料 (2人分)

鶏肉むね皮なし…80g
塩…ひとつまみ弱
こしょう…2振り
かぼちゃ…120g
ブロッコリー…80g
たまねぎ…1/2個
しめじ…1/2袋
有塩バター…20g
小麦粉…大さじ2
豆乳…300cc
甘味噌…大さじ2

作り方

- ① 鶏肉は皮を除き、縦半分に切り、薄くそぎ切りにしてバットに広げ、塩・こしょうを振り揉み込んでおく。
- ② かぼちゃは小さめの一口大に切り、ふんわりとラップをして、電子レンジ(600W)で2~3分竹串がスッと刺さるまで加熱する。
- ③ ブロッコリーは子房に分け、硬めに下茹でする。
- ④ たまねぎは皮をむいて8等分のくし型に切る。
- ⑤ しめじは、石づきをとりほぐす。
- ⑥ 鍋にバターを入れて加熱し、中火で鶏肉を入れて表面を焼く。鶏肉の色が変わったら、しめじ、たまねぎを入れ、火が通ったら、小麦粉をふるい入れ、粉っぽさがなくなるまで炒める。
- ⑦ 豆乳を加え、ひと煮立ちしたら、かぼちゃとブロッコリーを加え弱火で煮る。トロミがついてきたら味噌を溶き入れ、器に盛りつける。

カリフラワーとミックスビーンズのサラダ

材料 (2人分)

・ベビーリーフ…15g
・カリフラワー…80g
・サラダ豆(市販)…20g
・にんじん…10g
・ミニトマト…2個
・無花果ドレッシング…大さじ3

作り方

- ① カリフラワーは、丸ごと茹でてザルにあげ、子房にしておく。
- ② 鍋に湯を沸かし沸騰したら、サラダ豆を熱湯にくぐらせザルにあげる。
- ③ にんじんはもみじ型で抜き、3mm幅に切る。
- ④ ミニトマトは1/4に切る。
- ⑤ 皿にベビーリーフをひき、カリフラワー、サラダ豆、にんじん、ミニトマトを盛りつける。
- ⑥ 無花果ドレッシングを添える。

<無花果ドレッシングの作り方(作りやすい量)>

【無花果のコンポート】

材料 いちじく…小8個、白ワイン…100g、はちみつ…100g、レモン汁…5g

【無花果ドレッシング】

材料 無花果のコンポート…小2個、(A)オリーブオイル…30g、ワインビネガー(or酢)…30g、塩…小さじ1、黒こしょう(好みで)…小さじ1/5 ※甘さが足りない場合は、コンポートのシロップを加える。

作り方

【無花果のコンポート】

- ① いちじくは、頭の部分から下に向かって皮をむき、縦半分に切る。
- ② 鍋に白ワイン、はちみつを入れ、ひと煮立ちさせ、①のいちじくを入れて弱火で15分位煮る。
- ③ ②のいちじくを取り出し、シロップを煮詰める。煮詰めていくと、粗い泡から細かい泡に変わり、トロミがついてくる。1/3量まで煮詰めたら、いちじくを戻しレモン汁を加える。
- ④ 保存容器に移し、粗熱がとれたら冷蔵庫で冷やす(シロップがピンク色に変わる)。

【無花果ドレッシング】

- ① 無花果のコンポートをフードプロセッサでペースト状にする。
- ② 熱湯消毒した保存容器に①と(A)を入れ、よく振る。

人参ラペ 柚子風味

材料(2人分)

- ・にんじん…80g
- (A)・ゆず(果汁)…10cc
 - ・ゆず(果皮)…少々
 - ・砂糖…小さじ1
 - ・食塩…ひとつまみ
- ・らっかせい(乾)…6粒

作り方

- ① にんじんを3cmの長さで細く千切りにし、沸騰した湯にくぐらせ、ザルにあげ、水切りする。
- ② ボウルに(A)を合わせておく。
- ③ ②に①を入れ全体に混ぜ合わせ、味をなじませる。
- ④ らっかせいは、袋に入れて粗く砕いておき、食べる直前に加える。

※にんじん1本で作り置きをしておくとお便利。

フランスパン(2人分)

フランスパン…120g

栄養成分(1食分)

熱量…608kcal たんぱく質…25.3g 脂質…17.4g 炭水化物…79.2g(食物繊維…12.4g)
食塩相当量…3.2g

この表示値は目安です。日本食品標準成分表2020年版(八訂)