

春の洋風献立



監修：管理栄養士 奥村 万寿美

アクアパッツァ

材料(2人分)

- ・鯛(切り身) …2切れ
- ・塩 …2つまみ
- ・あさり(砂出し) …中ぐらい10個
- ・たけのこ(生) …60g
- ・アスパラガス …4本
- ・ミニトマト …6個
- ・にんにく …1片
- ・オリーブ油 …大さじ1
- ・白ワイン …50ml
- ・水 …100ml
- ・固形コンソメ …1/2個
- ・塩こしょう …2振り

作り方

- ① あさはりは塩水(分量外)に浸して(約1時間)砂抜きをし、殻をこすり合わせてよく洗う。
- ② 生のたけのこは茹でて、繊維に沿って短冊に切る。(皮付きたけのこのゆで方参照)
- ③ アスパラガスは根元を切り落とし、穂先を残してピーラーなどで皮をむき、3cm程度に切り、さっと下ゆでしておく。
- ④ ミニトマトはヘタを取る。にんにくはみじん切りにする。
- ⑤ 鯛に塩を振り、少し時間を置き、水分と臭みを抜く。
- ⑥ フライパンにオリーブ油、にんにくを入れて熱し、香りがたったら、鯛を入れ両面をこんがり焼き、一度取り出す。
- ⑦ ①のあさり、ミニトマト、たけのこ、白ワインを加えて強火でひと煮立ちさせ、水、固形コンソメを加えてフタをし、あさりの口が開くまで中火で5分ほど蒸し焼きにする。
- ⑧ ⑥の鯛を戻し入れ、鯛に煮汁を回しかけ、塩こしょうで味を調える。
- ⑨ ③のアスパラガスとともに器に盛りつける。

【皮付きたけのこのゆで方】

たけのこ:2~3本、赤唐辛子:1~2本、ぬか:1カップ、水:たけのこがつかるぐらい

(ポイント) 掘り出されてから時間が経つとどんどん堅くなるので、買い求めたらすぐに茹でる。

- ① 流水でたけのこの土を洗い落とし、外側の皮を2~3枚むき、穂先は斜めに切り落とす。火が通りやすく、あくが抜けやすくなるように、縦に切り込みを入れる。
- ② 鍋にたけのこ、米ぬか、半分に切った赤唐辛子を入れて全体がかぶるくらいに水を加える。中火~強火にかけ、沸いてきたら落しふたをして火を弱め、ふきこぼれない程度の強めの火加減に調整する。根元のかたい部分に竹串を刺し、すっと通るようになったら火を止め、鍋に入れたまま、常温になるまでしっかり冷ます(茹で時間は1~2時間)。
- ③ 冷めたら流水でぬかを落とし、縦に入れた切り込みからはがすように皮をむく。むきとった皮の内側を上にして置き、根元の方から軽く包丁を入れて、水に放つ。冷蔵庫で保存する。

りんごサラダ ハニーレモン Dressing あえ

材料(2人分)

- りんご …60g
- サラダ菜 …5g
- ベビーリーフ …20g
- (A) ・レモン果汁 …大さじ2
- ・オリーブ油 …大さじ2/3
- ・はちみつ …大さじ2/3
- ・塩 …少々
- ・こしょう …2振り

作り方

- ① サラダ菜は、食べやすい大きさにちぎる。ベビーリーフとともに流水でよく洗い、ザルにあげしっかり水切りする。
- ② りんごは、皮のまま使用するのでよく洗う。1/8のくし型に切り、5mm幅のいちょう切りにし、褐変を防ぐために食塩水(分量外)にくぐらせ、ザルにあげ水切りする。①と混ぜて、食べる直前まで冷蔵庫で冷やす。
- ③ ボウルに(A)を入れ、泡だて器でよく混ぜ、食べる直前に②とあえ、器に盛りつける。

小松菜のクリームスープ

材料(2人分)

- ・小松菜…50g
- ・牛乳…300g
- ・クリームシチューの素…1皿分
- ・こしょう…適量
- ・フランスパン…6g

作り方

- ① 小松菜は、たっぷりの湯で茹で、流水に放ち色止めし、ざく切りにして、水気をよく絞る。
- ② ミキサーに牛乳、①の小松菜を入れ、なめらかになるまで攪拌する。
- ③ 鍋に②を移し、沸騰させないように加熱し、クリームシチューの素を加える。とろみがつくまで弱火にかけ、こしょうで味を調える。
- ④ フランスパンは、トーストする。
- ⑤ 器に③を盛りつけ、④をクルトン風に天盛りする。

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…665kcal たんぱく質…28.1g 脂質…27.4g 炭水化物…67.8g(食物繊維…5.7g)
食塩相当量…3.5g

この表示値は目安です。日本食品標準成分表2020年版(八訂)