

テーマ 「野菜たっぷりメニュー」

【主食】ごはん（130g）

主食：1つ

★688

このメニューの
1人分野菜使用
量は

240g

【主菜・副菜】カルトツォ

主菜：2つ

副菜：1.5つ

材料(2人分)

鱈の切り身	...	4切
こしょう	...	少々
あさり	...	10個
ミニトマト	...	6個
アスパラガス	...	2本
じゃがいも	...	1/2個
玉ねぎ	...	1/4個
にんにく	...	1/2片
オレガノ	...	少々
白ワイン	...	大さじ1と1/2
オリーブ油	...	大さじ1と1/2
黒こしょう	...	少々
塩	...	ひとつまみ
レモン	...	2切

作り方

- ① あさは50度のお湯に浸けて砂抜きをする。
- ② 鱈の切り身はこしょうで下味をつける。
- ③ じゃがいもは7～8mm厚さに切り、水につけておく。ミニトマトはへたをとり半分に切る。アスパラガスは斜め切りにする。玉ねぎは繊維を断ち切るようにスライスする。にんにくはみじん切りにする。
- ④ オープンシートを30センチ四方くらいに切り、薄くオリーブ油を引く。
じゃがいも、玉ねぎ、にんにくをのせ、
①、②をのせる。ミニトマト、アスパラガス、
をのせる。
- ⑤ ④にオリーブ油、白ワインを回しかけ、
最後に黒こしょうとオレガノをふる。
- ⑥ シートの上の部分をも3つに折り込み、

左右の端をキャンディ状にねじって、しっかり閉じる。

- ⑦ フライパンに⑥をのせて、強火で約2分30秒加熱し弱火で5分ほど加熱する。
- ⑧ 焼き上がったらシートごと皿にのせ、開き、レモンを添える。

【副菜】 きのことブロッコリーのアーリオオーリオ

副菜：1.5つ

★689

材料(2人分)

ブロッコリー	...	1/2房
しめじ	...	1/2パック
しいたけ	...	2個
にんにく	...	1/2片
オリーブ油	...	大さじ1/2
鷹の爪	...	1/2本
塩	...	ひとつまみ
黒こしょう	...	少々

作り方

- ① ブロッコリーは小房に分け、茎の部分は皮をむいて1cm幅の半月切りにする。
- ② しめじは石づきをとり小房に分ける。しいたけは石づきをとり半分に切る。にんにくは粗みじん切り、鷹の爪は中の種をのぞく。
- ③ フライパンにオリーブ油をひき、にんにくと鷹の爪を入れ香りが出てきたら、ブロッコリーを入れ、ふたをし、弱めの中火で時々返しながらか10分ほど炒める。

- ④ ブロッコリーの色が変わったら、②のしめじ、しいたけを入れ、5分ほど炒め、塩こしょうで味を調える。中火にして蓋を取り、きのこに火が通るまで、香ばしく焼き色がつくように炒め合わせる。

【デザート】 ヘルシーパンナコッタ

★690

材料(2人分)

無糖オーツミルク … 1カップ
砂糖 … 20g
粉ゼラチン … 3g
水 … 大さじ1

【オレンジソース】

100%オレンジジュース … 1/4カップ
砂糖 … 大さじ1/2
レモン汁 … 少々
片栗粉 … 小さじ1弱
ミント … お好みで

作り方

- ① ボウルに水を入れて粉ゼラチンを振り入れ、混ぜ合わせてふやかす。
- ② 鍋に無糖オーツミルク、砂糖を入れて中火にかける。
- ③ 砂糖が溶けて沸騰直前になったら火からおろし、①を入れて混ぜ合わせる。
- ④ ゼラチンが溶けたら粗熱を取り、容器に流し入れ、冷蔵庫で冷やし固める。

【オレンジソース】

- ⑤ オレンジジュースは電子レンジ500Wで1分加熱する。

- ⑥ 水溶き片栗粉を作り、⑤とよく混ぜ合わせる。

- ⑦ 電子レンジ500Wで10秒加熱し、かき混ぜるをとりみがつくまで3回程度繰り返す。粗熱をとり冷やす。

- ⑧ 固まった④に⑦をかけ、最後にミントをのせる。

☆イタリア料理のご紹介☆

カルトッチョ…"カルトッチョ"はイタリアの伝統的な紙包み焼きの事を言います。イタリア語で紙を意味する"カルタ"が名前の由来で、魚や貝類、野菜、肉類など様々なバリエーションのカルトッチョが見られます。

アーリオオーリオ…"アーリオ"はにんにく、"オーリオ"は油を意味します。本場のイタリアでは、にんにくとオリーブ油を使った料理であれば、パスタに限らず「アーリオオーリオ」と呼ばれるそうです。

パンナコッタ…作り方に由来したもの。イタリア語で生クリームという意味の"パンナ"、煮た・火を通したを意味する"コッタ"を合わせて「パンナコッタ」と呼ばれるようになりました。

Memo

