



大谷 夏穂さん



石川 沙亜羅さん



土屋 はるかさん

テーマは「両親の結婚記念日に作るイタリアアンランチ」です。一般のスーパーで手に入る食材で、見た目にも華やかなメニューになるよう考えました。パスタは、白滝とえのきを加えることで、糖質を抑えながらボリュームを出し、カロリーを気にする方にも楽しんでいただけるように工夫しました。

Guratche!! ～特別な日のイタリアンランチ～

1食分の 栄養成分 (1人あたり)	エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	脂質 (g)	炭水化物 (g)
	527	26.4	15.5	72.7
	カルシウム (mg)	コレステロール (mg)	食物繊維総量 (g)	食塩相当量 (g)
	185	174	10.1	2.2

ふんわりヴェールのカルボナーラ

【材料(1人前)】

- スパゲッティ40g
- ベーコン15g
- にんにく0.5g
- えのきだけ30g
- しらたき45g
- マッシュルーム
(水煮・スライス)15g
- 卵白15g
- 黒こしょう少々
- 乾燥パセリ少々
- 牛乳40g
- 無調整豆乳40g
- 卵黄10g
- 塩0.9g
- 黒こしょう少々

- ③しらたきを15cm程の長さに切り、下茹でしてアクを抜く。水気を切ってフライパンで乾煎りし、皿に取り出す。
- ④フライパンににんにくとベーコンを入れ、香りが立つまで中火で炒める。
- ⑤えのきだけを加えてしんなりとしたら③を加える。
- ⑥全体がほぐれたらマッシュルームを加えて中火で炒める。
- ⑦ボウルにAを混ぜ合わせ、⑥に加える。
- ⑧スパゲッティを茹でている間に卵白を泡立て、硬めのメレンゲを作る。
- ⑨茹で上がったパスタは固まるのを防ぐために軽く水ですすぎ、⑦に加えて火をとめる。
- ⑩全体にソースが絡んでとろみがついたら器に盛り付ける。
- ⑪⑩に⑧をのせ、黒こしょう、パセリを振る。

【作り方】

- ①鍋に湯を沸かし、スパゲッティを入れて茹でる。
- ②ベーコンは細切り、にんにくは皮をむいてみじん切りにする。えのきだけは石づきをとりほぐす。

花束に愛をこめて～バジルドレッシングのブーケサラダ～

【材料(1人前)】

- レタス15g
- ブロッコリー20g
- にんじん25g
- 大根15g
- きゅうり15g
- 玉ねぎ30g
- みりん3g
- 酢8g
- レモン汁2g
- 乾燥バジル0.1g
- 塩0.2g
- こしょう少々
- バジルの葉1枚

【作り方】

- ①レタスを食べやすい大きさにちぎり、水にさらす。
- ②ブロッコリーを小房に分け、芯は皮をむいて1cm角に切り、茹でる。
- ③にんじん、大根は皮をむき、ピーラーで薄くスライスし、沸騰した湯で1分程茹でる。
- ④きゅうりはピーラーで薄くスライスする。
- ⑤③、④の水気をきり、花のように巻く。
- ⑥①、②、⑤をグラスに好みのデザインで盛り付ける。
- ⑦すりおろした玉ねぎを耐熱容器に入れ、ラップをかけて電子レンジ(500W)で30秒加熱する。冷めたらAを加えて混ぜる。
- ⑧⑦を器に注ぎ、バジルの葉をのせる。⑥のサラダに添える。

もち麦入りミネストローネ

【材料(1人前)】

- セロリ10g
- 玉ねぎ10g
- にんじん10g
- 水200cc
- もち麦5g
- 顆粒コンソメ1.3g

【作り方】

- ①セロリは筋をとり、玉ねぎ、にんじんは皮をむき、それぞれ7mm角に切る。
- ②鍋に水と①を加え、15分弱火で煮る。
- ③もち麦を加え、さらに15分弱火で煮る。
- ④コンソメで味を調え、器に盛り付ける。

ハーブ香るささみのグリル

【材料(1人前)】

- 鶏ささみ30g
- パン粉3g
- タイム少々
- オレガノ少々

【作り方】

- ①オーブンを180℃に予熱する。

- ②鶏ささみの筋を取り、観音開きにする。包丁の背でたたき薄くのばす。
- ③Aを混ぜ合わせたものを②にまぶし、巻く。
- ④巻き終わりが崩れないよう、爪楊枝でとめる。
- ⑤④をオーブンで10～12分焼く。
- ⑥爪楊枝を抜いて一口大に切り、器に盛り付ける。

お麩の彩りブルスケッパ

【材料(1人前)】

- もち麩3g
- 赤パプリカ3g
- オリーブの実(塩漬)1g
- にんにく2g
- オリーブ油1g

【作り方】

- ①もち麩は薄くスライスする。
- ②パプリカとオリーブの実(塩漬)は細かめのみじん切りにする。にんにくは皮をむき、すりおろす。
- ③②にオリーブ油を加え、混ぜ合わせる。
- ④①の上に③をのせ、トースターで2～3分焼く。
- ⑤トースターから取り出し、皿に盛り付ける。

フルーツ盛り合わせ

【材料(1人前)】

- りんご30g
- オレンジ30g
- レモン汁1g

【作り方】

- ①りんごは8等分のくし形にしてから飾り切りをし、分量外の水で薄めたレモン汁につけて変色を防ぐ。
- ②オレンジは6等分のくし形にして、飾り切りをする。
- ③①、②を皿に盛り付ける。