



・鮭のタンドリー・小松菜のごま酢和え
・ブロッコリーの豆乳スープ・アセロラゼリー

材料
(1人分)

- 【鮭のタンドリー】**
 生鮭 80g(1切)
 プレーンヨーグルト 20g
 フレー粉 1g(小さじ1/2)
 中濃ソース 6g(小さじ1)
 しょうが 6g
 にんにく 6g
 小麦粉 1.5g(小さじ1/2)
 レタス 41g
 ミントマ 31g(2個)
- 【小松菜のごま酢和え】**
 小松菜 35g
 ニンジン 21g
 モヤシ 36g
 水 8g
 水 6g
 酢 10g(小さじ2)
 砂糖 3g(小さじ1)
 みそ 4g(小さじ2/3)
- 【ブロッコリーの豆乳スープ】**
 ブロッコリー 52.5g
 長ねぎ 35g
 ごま油 4g(小さじ1)
 水 100g(1/2カップ)
 チキンコンソメ 2.7g(1/2個)
 無調整豆乳 50g(1/4カップ)
- 【アセロラゼリー】**
 粉寒天 0.3g
 水 40g
 砂糖 10g
 アセロラジュース 33g
- 【ご飯】**
 150g

作り方

- 【鮭のタンドリー】**
 ① 鮭はキッチンペーパーで水気等をふき取る。
 ② ボールに調味料を入れて混ぜ合わせて、鮭を20分ほど漬け込む。
 ③ 鉄板にオーブンシートを敷き、②を皮目を下にしてみせ、180℃に予熱したオーブンで15～20分焼く。
 ④ ③とレタス、ミニトマトをお皿に盛りつける。
- 【小松菜のごま酢和え】**
 ① 野菜はフライパンに敷き詰め、水を入れて蓋をして中火で2分程蒸し焼きにする。火を止め1分程度蒸したら、ざるに入れて水気を切る。
 ② ボールに調味料を合わせる。
 ③ ②に①を入れて和える。
- 【ブロッコリーの豆乳スープ】**
 ① ブロッコリーは小房に分け、長ねぎは縦半分に切ってから斜めに切る。
 ② なべにごま油を熱して長ねぎを炒め、水、コンソメチキンを入れて煮る。
 ③ 煮立ったらブロッコリーを加えて、蓋をして弱火で2～3分煮る。
 ④ 豆乳を加えて弱火で温める。
- 【アセロラゼリー】**
 ① 鍋に水・粉寒天を入れ沸騰させ、沸騰したら弱火にして2分程寒天を煮溶かす。
 ② 火を止め、砂糖、アセロラジュースを入れ、鍋ごと冷ます。
 ③ 人肌に冷めたら水で濡らしたゼリー用カップに移し、冷蔵庫で冷ます。



【1人当たり】

エネルギー	624kcal
食塩相当量	2.2g
野菜使用量	263.5g

