



・肉のせレンコン焼き ・乳茶わん蒸し  
・カブとホウレンソウの和え物 ・柿のムース風

材料  
(4人分)

【肉のせレンコン焼き】  
レンコン 240g  
片栗粉 12g(大さじ1と1/3)  
鶏ひき肉 240g  
長ネギ 40g  
ギンナン(水煮) 40g  
塩 2g(小さじ1/3)  
酒 7.6g(小さじ1と1/2)  
卵 24g(1/2個)  
油 8g(小さじ2)  
シシトウ 40g(8本)  
ミニトマト 60g(4個)  
しょうゆ 12g(小さじ2)  
酢 10g(小さじ2)  
練りからし 2g

【乳茶わん蒸し】  
卵 70g(1と1/2個)  
牛乳 280g  
めんつゆ(ストレート) 30g  
むきえび 20g  
絹ごし豆腐 80g  
カブ 32g  
三つ葉 4g(4本)

【カブとホウレンソウの和え物】  
カブ 272g(4個)  
塩 2g(小さじ1/3)  
ホウレンソウ 252g  
削りかつお 8.8g

【柿のムース風】  
柿 196g  
希釈用乳酸菌飲料 22g  
ゼラチン 5.2g  
湯 52g

【ご飯】 600g

作り方

【肉のせレンコン焼き】  
①レンコンは8枚に輪切りにし、水にさらす。長ネギとギンナンは粗く刻む。シシトウは切り込みを入れ、ミニトマトは半分に切る。卵は溶いておく。  
②鶏ひき肉、長ネギ、ギンナン、塩、酒、卵を混ぜ合わせ、8等分する。  
③レンコンをザルに上げ、キッチンペーパーで水気をとる。片栗粉を片面に付け、その面に②を載せて形を整える。  
④フライパンに油をひき、③を肉の面を下にして中火で30秒焼いた後、弱火で3～4分焦げ目がつくまで焼く。裏返したらふたをしてレンコンに火が通るまで焼く。  
⑤レンコンを取り出したフライパンにシシトウを入れ、サッと火を通す。  
⑥血に④、⑤、ミニトマトを盛り付ける。しょうゆ、酢、練りからしを合わせてたれを作り、添える。

【乳茶わん蒸し】  
①豆腐は一口大に切る。カブは皮をむいてくし形に切る。三つ葉は2cmの長さに切る。  
②ボウルに卵を溶きほぐし、牛乳を少しずつ加えながら混ぜ合わせ、めんつゆも加える。  
③器にむきえび、豆腐、カブを入れ、②を等分に注ぎ、三つ葉を載せてふたをする。(ふたはラップでもよい。)  
④鍋に器の高さの半分くらいまでの量の水を入れ、沸騰させてから、③を入れる。  
⑤強火で2～3分蒸した後、卵液が白っぽくなり表面が固まってきたら弱火で7～8分蒸す。(蒸し器を使ってもよい。)

【カブとホウレンソウの和え物】  
①カブは皮をむき、スライサー等で薄くスライスする。  
②ボウルに①と塩を入れて、よく揉んでなじませ、水気が出るまでしばらく置いておく。(水気は切らない。)  
③ホウレンソウはゆでて3cm長さに切り、よく絞ってから、②と混ぜ合わせ、削りかつおを加えて和える。

【柿のムース風】  
①柿は皮と種を取り、フードカッターまたはジューサーにかけてペースト状にする。  
②ボウルに①を入れ、希釈用乳酸菌飲料を加え、混ぜ合わせる。  
③ゼラチンを80℃以上の湯で溶かし、②に加えてしっかりかき混ぜる。  
④器に入れ、冷蔵庫で冷やし固める。



【1人当たり】

エネルギー 634kcal

食塩相当量 2.1g

野菜使用量 245g