

・サバサンド ・ネギのポタージュ
・切干大根とキュウリのさっぱり和え



材料
(4人分)

【サバサンド】

食パン8枚切り(耳無)	360g(8枚)
マスタード	12g(大さじ1強)
マヨネーズ	12g
サバ	300g
塩	0.5g
こしょう	少々
ニンジン	200g(大1本)
塩	1.5g
酢	10g
レタス	100g(1個)

【ネギのポタージュ】

ネギ	400g(4本)
水	300cc(1と1/2カップ)
コンソメ	5g(1個)
豆乳(無調整)	200cc(1カップ)
塩	0.5g
コショウ	少々
黒こしょう	少々

【切干大根とキュウリのさっぱり和え】

切干大根	20g
キュウリ	100g(1本)
しょうが絞り汁	10g(小1かけ)
ドレッシング(青しそ)	10g(小さじ2)
酢	5g(小さじ1)

作り方

【サバサンド】

- ①ニンジンは千切りにして塩を振り、しんなりとなるまで置く。汁気を絞り、酢を加え混ぜる。レタスも千切りにする。
- ②サバは塩、こしょうを振って、両面を焼き、ほぐしておく。(強火→中火→弱火でトータル7~10分)
- ③パンは軽くトーストし、4枚の片面にマスタードを塗り、もう4枚の片面にはマヨネーズを塗る。
- ④パンにレタス、ニンジン、サバを等分に重ねてもう1枚で挟み、ぎゅっと押さえ、半分に切り分ける。

【ネギのポタージュ】

- ①ネギを1cm幅に切る。鍋にネギ、水、コンソメを入れて、ネギがクタクタになるまで煮る。
- ②①の粗熱が取れたら、豆乳とともにミキサーでポタージュ状にする。
- ③②を鍋で温め、塩、コショウで味を調える。
- ④器に盛って、黒コショウを適量かける。

【切干大根とキュウリのさっぱり和え】

- ①切干大根は水で戻しておく。キュウリは5cmの千切りにしておく。
- ②切干大根はよく絞って、5cm長さにする。
- ③ボールに切干大根、キュウリ、しょうが絞り汁を入れて、ドレッシング、酢を加えて、よく和える。



【1人当たり】

エネルギー 522kcal

食塩相当量 2.7g

野菜使用量 245g