

ポトフ		1人分	4人分
A	豚ひき肉	50g	200g
	卵	5g	20g
	片栗粉	1g	4g
	スイートバジル	1g	4g
白菜		40g	160g
人参・ブロッコリー・舞茸		各 20g	各 80g
玉ねぎ・じゃが芋		各 20g	各 80g
B	干し椎茸	2g	8g
	水	60g	240g
コンソメ		2g	8g

鮭のエスカベッシュ		1人分	4人分
鮭		60g	240g
パプリカ(赤・黄)		各 20g	各 80g
ピーマン・キャベツ		各 20g	各 80g
水菜		10g	40g
ブロッコリースプラウト		5g	20g
にんにく・生姜		各 3g	各 12g
乾燥きくらげ		2g	8g
ひまわり油		5g	20g
C	酒	25g	100g
	酢	15g	60g
	砂糖	5g	20g

ケーキサレ		1人分	4人分
D	全粒粉・薄力粉	各 10g	各 40g
	ベーキングパウダー	0.5g	2g
ピザ用チーズ		20g	80g
卵		10g	40g
アーモンドミルク		20g	80g
マヨネーズ		5g	20g
さつまいも・かぼちゃ		各 20g	各 80g
ほうれん草・エリンギ		各 20g	各 80g
アーモンド		5g	20g

フルーツヨーグルト		1人分	4人分
ギリシャヨーグルト		25g	100g
柿・パイナップル		各 20g	各 80g
キウイ・みかん		各 20g	各 80g

- 分量の水で椎茸を戻しておく(戻し汁も使用)
- Aとお好みで黒こしょうを混ぜ合わせ、等分に分けラップでソーセージ状にし、冷蔵庫で休ませておく
- 野菜は大きめに切る
- 鍋に半分に切った椎茸と戻し汁とコンソメ・野菜を入れ、クッキングシートで落とし蓋をし、その上にラップをはずしたソーセージをのせ鍋にフタをして、弱火でやわらかくなるまで煮る

- 鍋にCを軽く煮詰めアルコールを飛ばす
- 鮭は一口大に切り、小麦粉を軽くまぶして両面焼き、①へ漬け込む
- フライパンでおろし生姜・おろしにんにくを炒め、細切りにしたパプリカ・ピーマン・きくらげを加え、サッと火を通したら、①へ漬け込む
- キャベツは千切り、水菜・スプラウトは5cmに切り、①へ漬け込む

- さつまいも・かぼちゃは柔らかくしておく
- 溶き卵とアーモンドミルクを合わせ、Dをさっくり混ぜ合わせ、刻んだアーモンド・チーズ・①を加える
- ほうれん草は3cm、エリンギはスライスし、フライパンで炒め、②へ合わせる
- 耐熱容器に流し入れ、180℃に温めたオーブンで25分焼く



1人分の栄養価

エネルギー	664kcal
たんぱく質	41.6g
脂質	25.4g
糖質	67.7g
食物繊維	12.0g
食塩	2.0g
カルシウム	309mg

- フルーツは食べやすい大きさに切り、ヨーグルトと和える

