

パイ包み		1人分	4人分
A	鶏レバー(心臓)	25g	100g
	豚ヒレミンチ	25g	100g
	コンソメ	0.5g	2g
	黒コショウ ナツメ	お好みで	
菜花の葉		10g	40g
パイシート		60g	240g
B	バルサミコ酢	5g	20g
	赤ワイン	25g	100g
温野菜		お好みで	

※今回の使用の温野菜  
 コウサイタイ:中国野菜 菜花より苦みはなく、茎は加熱するとアスパラのような甘味  
 アレッタ:ブロッコリーとケールの掛け合わせ  
 ケール特有の苦みはなく、茎は甘味がある  
 カロテンはブロッコリーの3倍

- ① レバーと心臓は切れ目を入れ、血管を取り除き、流水で血を流し、ひたひたの牛乳(分量外)で煮る。冷めたら粗めのザルで裏ごしする
- ② 豚ヒレと鶏の心臓は包丁でたたき、ミンチ状にし、  
① コンソメを混ぜ合わせる
- ③ ドーム状に成形し、サッと茹でた菜花の葉(2~3枚)で包む
- ④ パイシートは1人8×8cmを2枚用意し、パイとパイの間に肉をはさみ、周囲をフォークで押さえ、溶き卵(分量外)を表面に塗り、170℃に温めたオーブンで20分焼く
- ⑤ 鍋にBを入れ、中火でゆっくりとろみがつくまで煮詰める ※焦げやすいので注意
- ⑥ パイと温野菜に⑤のソースをかける

タルティーヌ		1人分	4人分
Pasco フォカッチャ		1/2コ	2コ
しめじ 舞茸		各15g	各60g
エリンギ 玉ねぎ		各15g	各60g
ソース	たらこ	5g	20g
	バター	2g	8g
	マヨネーズ	5g	20g
	牛乳	5g	20g

- ① レンジでバターを溶かし、牛乳・マヨネーズ・たらこ(薄皮を取り除く)を合わせる
- ② エリンギ・玉ねぎは薄くスライスし、しめじ・舞茸はほぐし、炒める
- ③ フォカッチャを半分に切り、①のソースを半量塗り、②をのせたら残りのソースを上からかける
- ④ 170℃に温めたオーブンで15分焼く

ハニーマスタード サラダ		1人分	4人分
ミックスビーンズ(水煮パック)		30g	120g
菜花の茎 赤パプリカ		各15g	各60g
さつまいも 人参		各15g	各60g
C	マスタード	5g	20g
	はちみつ	5g	20g
	レモン汁	2.5g	10g

- ① 野菜は1cm角に切り、蒸して柔らかくする(レンジ・ボイルでも可)
- ② ①と豆と混ぜ合わせておいたCを合わせる

いちごゼリー		1人分	4人分
いちご		25g	100g
砂糖		8g	32g
D	粉ゼラチン	1g	4g
	水	5g	20g
絹豆腐		25g	100g
ヨーグルト		15g	60g

- ① 粉ゼラチンは分量の水に振り入れふやかしておく
- ② 鍋に角切り苺と砂糖を入れ、中火にかける
- ③ 水分と色が出たら火を止め、①を加え溶かす
- ④ 豆腐をなめらかにしヨーグルトと③を合わせる
- ⑤ 器に分け冷蔵庫で冷やす

1人分の栄養価

エネルギー	649kcal
たんぱく質	29.9g
脂質	31.9g
糖質	51.2g
食物繊維	9.1g
食塩	2.1g
鉄	5.9mg

