



☆は発酵食品

甘酒のきのこグラタン		1人分
きのこ(5種類)		各 20g
玉葱		30g
ほうれん草		20g
A	甘酒 ☆	40g
	豆乳	40g
オリーブ油		8g
小麦粉		8g
B	合わせ味噌 ☆	2g
	こしょう	0.1g
生パン粉		5g

- ① えのきは半分に切り、舞茸・しめじはほぐし、椎茸・エリンギ・玉葱は薄切り、ほうれん草は茹でてから3cmに切っておく
- ② オリーブ油で玉葱をしんなりするまで炒めたら、きのこ類を加えよく炒める
- ③ ②へ小麦粉を加え、粉っぽさがなくなるまで炒める
- ④ Aを2~3回に分け混ぜ合わせたら、Bで味付けする
- ⑤ 最後にほうれん草を加えたら、器に盛り、パン粉をまぶし、170℃のオーブンでパン粉が色づくまで焼く

人参のポタージュ		1人分
C	人参	40g
	玉葱	20g
	じゃが芋	15g
牛乳		30g
オリーブ油		4g
塩麹 ☆		4g

- ① Cは薄切りし、オリーブ油で炒め甘みを出し、少量の水を加えやわらかくする
- ② 牛乳を加え、ブレンダーかミキサーでなめらかにする
- ③ 塩麹で味付けし、温める

## 1人分の栄養価

エネルギー	725kcal
たんぱく質	22.9g
脂質	32.8g
炭水化物	79.4g
食塩	1.9g
食物繊維	11.5g

※添え野菜含む  
(ブロッコリー・プチトマト・アスパラ・パプリカ各20g)

テンペサンド		1人分
全粒粉のロールパン☆		1個
テンペ ☆		30g
スライスチーズ☆		1/2枚
ザワークラウト ☆		20g
オリーブ油		4g
D	マヨネーズ	5g
	辛子	1g

- ① Dで辛子マヨネーズを作る
- ② オリーブ油でテンペを両面焼き、チーズをのせる
- ③ パンに切れ込みを入れ、①をぬりレタス・テンペ・ザワークラウトの順にはさむ

**テンペ**：インドネシアの伝統食品

大豆の煮豆をテンペ菌で無塩発酵させたもの

**ザワークラウト**：ドイツのキャベツの漬物

この酸味は乳酸発酵によるもので酢漬けではない

**バルサミコ酢**：ぶどう液を発酵・熟成させて作るイタリアの酢

バナナブレッド		1人分
完熟バナナ		30g
ラム酒 ☆		3g
E	薄力粉	12g
	ベーキングパウダー	0.4g
オリーブ油		4g
はちみつ		4g
全卵		4g
くるみ		3g

※19cm×10.8cm×3.5cmの型を使用(8人分)

- ① バナナはフォークでつぶし、ラム酒を加え混ぜておく
- ② Eの粉類は合わせてふるっておく
- ③ ボウルにオリーブ油・はちみつ・卵・バナナの順に入れ、その都度混ぜ合わせる
- ④ 粉類を2~3回に分け、さっくり混ぜる
- ⑤ くるみも加え、混ぜ合わせたら型に入れ、170℃のオーブンで約40分焼く

