

今日の献立にどうですか？

今月はパスタ料理にしました。あさりと菜の花のパスタは、にんにくや海苔も使うので、あさりの塩味だけで十分美味しいです。ウフ・マヨネーズのウフとはフランス語で卵のことで、茹で卵にマヨネーズをかけたフランスのビストロ料理の定番の前菜です。生野菜や温野菜を合わせて食べてみてください。 ※一人分 544kcal、塩分 2.3 g

4月のバランス献立



あさりと菜の花のパスタ

一人分 387 kcal 塩分 2.0 g

材料 (二人分)

あさり殻付	400g
菜の花	60g
刻みのり	4g
ネギ	40g
パスタ	160g
にんにく	2かけ
オリーブオイル	大さじ2
酒	大さじ1

作り方

- ① あさりは塩抜をして水洗いしておく。にんにくはみじん切り、ネギは斜め切りにする。菜の花は茹でて3cmの長さに切る。
- ② フライパンにオリーブオイルとにんにくを入れ、香りが出るまで炒め、あさりとネギ、酒を入れて蓋をする。
- ③ あさりの口が開いたら一旦火を止め、飾用を残して殻からはずす。
- ④ パスタを規定の時間茹で、③と混ぜ、皿に盛り付ける。
- ⑤ 刻みのり、菜の花、飾用のあさを盛り付ける。

ウフ・マヨネーズサラダ

一人分 117 kcal 塩分 0.3 g

材料 (二人分)

たまご	2個
トマト	1個
玉ねぎ	1/3個
マヨネーズ	小さじ1
ドレッシング	
オリーブオイル	小さじ1
酢	小さじ1
乾燥パセリ	少々

作り方

- ① 卵は熱湯で10分茹でて、冷水にとり、殻をむき半分に切る。
- ② トマトは1cmの輪切りにする。玉ねぎは薄切りにして水にさらす。
- ③ ドレッシングの材料を混ぜる。
- ④ 器にトマトと玉ねぎを交互に乗せ③をかけ、①を盛り付けマヨネーズをかける。

苺ゼリー

一人分 40 kcal 塩分 0 g

材料 (五人分)

粉ゼラチン	5g
水	大さじ2
砂糖	30g
レモン汁	少々
水	200ml
苺	200g

作り方

- ① 粉ゼラチンは水大さじ2でふやかす。
- ② イチゴのヘタを取って1/4に切る。
- ③ 鍋に水200ml、砂糖30g、レモン汁、苺を入れて火をかけ、砂糖がとけたら①を加えて煮溶かす。
- ④ 器に入れて冷やし固める。

ゼラチンはしっかり煮溶かしてください。ただし、沸騰させると固まりにくくなるので注意してください。苺ゼリーの砂糖は苺の甘さをみて加減してください。

