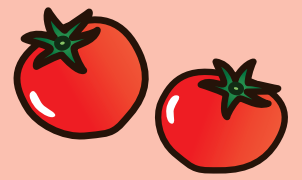


①魚と野菜のコラボランチ

めかじきと焼き野菜

～トマトソース～



★主食：めかじきと焼き野菜 トマトソース

【材料 5人分】

・ 白米	400g
・ めかじき	400g (5切れ)
・ 塩(めかじき用)	2.5g
・ こしょう(めかじき用)	0.25g
・ にんにく	10g (2片)
・ オリーブ油	15g

【焼き野菜】

・ かぶ	100g (約1個)
・ 赤パプリカ	75g (約2個)
・ 黄パプリカ	75g (約2個)
・ ブロッコリー	150g (約大3房)
・ 塩(焼き野菜用)	2.5g
・ こしょう(焼き野菜用)	0.25g

【トマトソース】

・ トマト	750g (約5個)
・ にんにく	10g (2片)
・ 鷹の爪	1本
・ 塩	1.5g
・ こしょう	0.25g
・ オリーブ油	20g

【作り方】

- ①下準備をする。 ブロッコリーは一口大に切り、下茹で。 めかじきに塩コショウを両面にふる。パプリカを切る。 かぶはくし切りにする。 にんにくはつぶす。
- ②フライパンにオリーブ油を熱し、 つぶした にんにくを入れ、 香りが出たら取り出す。
- ③めかじきを焼く。
- ④めかじきが焼けたら取り出して、 野菜を炒める。 塩こしょうで味を調える。

【トマトソース】

- ①下準備。 トマトは湯むきし、 2cm角に切る。 にんにくをつぶす。 鷹の爪の種を取り出す。
- ②鍋にオリーブ油とにんにく、 鷹の爪を入れて弱火にかける。
- ③にんにくがきつね色になったら取り出し、 トマト、 塩を加えて中火で煮る。
- ④1/2量になるまで煮詰め、 鷹の爪を除く。
- ⑤めかじきにたっぷりかけて完成!最後に、 焼き野菜、 型に入れたごはん、 副菜の里芋グラタンも盛り付けて、 ワンプレートどうぞ!

★ スープ：キャベツと人参の千切りスープ



【材料 5人分】

・ キャベツ	150g (約葉大3枚)
・ にんじん	50g (約4分の1本)
・ コンソメ	7.5g
・ こしょう	0.25g
・ オリーブ油	10g
・ 水	750cc

【作り方】

- ①下準備をする。 キャベツ、 にんじんを千切りにする。
- ②鍋にオリーブ油を入れ、 にんじん、 キャベツを弱火でじっくり炒める。
- ③水750ccを加え、 沸騰させる。 あくを取りコンソメ、 こしょうを加え、 2～3分煮て完成!

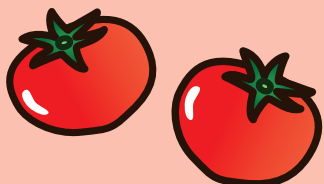
★ 副菜：里芋グラタン (ココットサイズ)

【材料 5人分】

・ 里芋	250g (約中5個)
・ 玉ねぎ	100g (1個半)
・ 小松菜	100g (約2、3株)
・ 無塩バター	10g
・ 塩	2.5g
・ こしょう	0.25g
・ 豆乳	200g
・ とろけるチーズ	50g

【作り方】

- ①下準備をする。 里芋は洗って蒸す。 皮をむいて半分に切る。 玉ねぎは1cmの厚さに切る。 小松菜は茹でて3～4cmに切る。
- ②鍋にバターを入れて弱火で玉ねぎを炒め、 しんなりしたら小松菜、 里芋、 豆乳を加えて煮る。
- ③とろみが出たら火を止め、 塩コショウで味付ける。
- ④耐熱容器に③を移し入れ、 チーズを散らす。
- ⑤230度のオーブンで10分焼いて完成!



ぜひ、ワンプレートでオシャレに盛り付けて

召し上がってみてください!