

今日のメニュー<旬の魚を使って~初夏の洋風料理>

- ・ 青豆ピラフ
- ・ 鰹のムニエル・サラダ風
- ・ たまねぎのポタージュ
- ◇ ヨーグルトのティラミス風

・ 青豆ピラフ

材 料	4人分
米	2カップ
たまねぎ	1/4個
オリーブ油 (バター)	大さじ1
水	2カップ
グリーンピース	80~100g

(作り方)

- 1、米——洗って、ざるにあげて水気をきる。
たまねぎ——みじん切り。
グリーンピース——塩少々加えた湯でゆでる。
- 2、鍋に油を熱し、たまねぎを入れて炒める。しんなりしたら、米を加えて炒める。
- 3、炊飯器に2を入れて、水を加えて炊く。
- 4、炊き上がったご飯に、豆を加えて、塩、こしょうをふり混ぜる。

<エネルギー303Kcal 塩分0.4g>

・ 鰹のムニエル・サラダ風

材 料	4人分
鰹 (3枚おろし)	200g
しょうゆ	大さじ1
小麦粉	適量
オリーブ油	大さじ1~2
ミニトマト	4個
新たまねぎ	1/2個
パセリ	少々
レモン	1/4個
<ドレッシング>	
┌ オリーブ油	大さじ2
└ 酢	大さじ2
A砂糖	小さじ1/2
┌ しょうが汁	小さじ1
└ 塩	少々
└ こしょう	少々

(作り方)

- 1、鰹——3枚おろしにして、一口大にそぎ切りにしてしょうゆをまぶしておく。
ミニトマト——4つに切る。
たまねぎ——薄切りにする。
パセリ——みじん切り。
レモン——いちょう切り。
- 2、鰹の水気を軽くふき、小麦粉をまぶす。フライパンに油を熱し、鰹をこんがり焼く。
- 3、ボウルにAを混ぜ合わせて、ドレッシングをつくる。
2の鰹を熱いうちにつける。トマト、たまねぎ、レモンを加えて混ぜる。
- 4、器に鰹を盛り、上に3のドレッシングをかける。
パセリをふる。

<エネルギー129kcal 塩分0.5g>

・たまねぎのポタージュ

材 料	4人分
新たまねぎ	2個 (400g)
オリーブ油	大さじ1
水	3/4 カップ
スープの素	小さじ1
ローリエ	1枚
牛乳	1カップ
塩	少々
こしょう	少々

(作り方)

- 1、たまねぎ——繊維にそって、薄切りにする。
- 2、鍋に油を熱し、たまねぎをしんなりするまで炒める。
(焦げないように!)
- 3、2に水、スープの素を加えて煮る。(10分位)
火を止めて、粗熱をとりミキサーにかける。
- 5、鍋にもどし塩で味を調え、温めて器に盛りこしょうをふる。
<エネルギー96kcal 塩分0.7g>

◇ ヨーグルトのティラミス風

材 料	4人分
プレーンヨーグルト	300g
プレーンビスケット	4枚
メープルシロップ	大さじ1.1/2
Aインスタントコーヒー	小さじ1
湯	大さじ2
ココア	小さじ1

(作り方)

- 1、水きりヨーグルトをつくる。
- 2、ざるにキッチンペーパーをしいて、ヨーグルトをのせる。
上にもペーパーをかぶせて、皿など重しをする。
冷蔵庫に30分以上おき、水気をきる。
(水きりヨーグルトは、1/3量位になる!)
- 3、Aを合わせて、ビスケットをひたす。
- 4、1の水きりヨーグルトにメープルシロップを混ぜる。
- 5、器にビスケットをを盛り、上にヨーグルトをおいてココアをふる。

<エネルギー71kcal 塩分0.1g>

クッキングメモ

* キッチンからの食中毒予防マニュアル! ... 菌を ★つけない ★増やさない ★ やっつける

- ① 買い物・・・**鮮度のよいもの**を! 新鮮なまま持ち帰る
- ② 食品の保存・・・すぐに**冷蔵庫・冷凍庫**にいれる。
- ③ 下準備・・・作業前、肉、魚、卵をさわった後は必ず**手洗い**を!
肉・魚を切った包丁、まな板で他の食品を切らない! 使用後は洗剤、流水
でよく**洗浄**を! (**熱湯をかければ殺菌効果 大**)
- ④ 調理・・・調理前には必ず**手洗い**を!
加熱調理は十分に**加熱**して! (中心部温度 75℃1分以上)
- ⑤ 食事・・・**清潔な食器**に盛りつけ!
- ⑥ 食品が残ったら・・・冷蔵庫に入れて、**早く**食べよう!
残った食品の温めなおしは**十分な加熱**を!