

洋食 03/ 魚介のトマト煮

「ちゃんと
食べたい人に
おすすめ

ターメリックライス/魚介のトマト煮/
セロリとオレンジのサラダ/ラッシー



ターメリックライス

材料 (1人分)

精白米 75g
水 適量
有塩バター 小さじ 1/2
固形ブイヨン 小さじ 1/6
ターメリックパウダー 小さじ 1/2

作り方

といた米に適量の水とバター、コンソメ、ターメリックパウダーを入れて炊く。

魚介のトマト煮

材料 (1人分)

アラスカメヌケ 40g
するめいか (胴) 30g
あさり (殻付き 50g) 20g
玉ねぎ 30g
にんにく 2g
ブロッコリー 30g
白ワイン 20g
オリーブ油 小さじ 1/4
A [ホールトマト缶 75g
水 130g
トマトケチャップ 小さじ1と 1/2
食塩 小さじ1と 1/4
B [黒こしょう 少々
濃口しょうゆ 小さじ 1/6

作り方

- 赤魚といかは食べやすい大きさに切る。
- あざりは砂吐きをしてから洗い水気を切る。
- たまねぎはくし切り、にんにくはみじん切りにする。
- ブロッコリーは小房にわけてゆでる。
- にんにくとオリーブ油を鍋に入れ、香りがでてきたら赤魚の表面を焼き、あざりといかを加えて軽く炒め、白ワインを加えふたをする。
- あざりが開いたら鍋から魚介を取り出す。
- 魚介を取り出した鍋でたまねぎを軽く炒め、Aを加え煮る。
- Bを加え調味する。
- 器に盛りつけて、ブロッコリーを添える。

セロリとオレンジのサラダ

材料 (1人分)

セロリ 40g
清見オレンジ 40g
アーモンド (炒り・無塩) 40g
A [オリーブ油 小さじ 1/2
はちみつ 小さじ 1/3 強
食塩 少々
黒こしょう 少々
レモン果汁 小さじ 1/2

作り方

- セロリは2mmほどの斜め切りにする。
- 清見オレンジは皮をむき薄皮も除き、食べやすい大きさに切る。
- アーモンドは刻んでおく。
- Aの材料を合わせてドレッシングを作る。
- ①、②を④で軽く和えて器に盛り、③を散らす。

ラッシー

材料 (1人分)

プレーンヨーグルト 50g
普通牛乳 100g
はちみつ 小さじ 1
レモン果汁 小さじ 1

作り方

材料すべてをよく混ぜ合わせる。



栄養成分 (1人分)

エネルギー 662kcal	炭水化物 90.5g	たんぱく質 26.7g	脂質 15.2g	食塩 2.5g
不溶性食物繊維 4.0g	カリウム 1133mg	マグネシウム 118mg	β-クリプトキサンチン 279μg	ビタミン B6 0.46mg
葉酸 107μg	パントテン酸 2.24mg	ピオチン 11.4μg	PFC バランス (%エネルギー) たんぱく質 17.2 脂質 22.0 炭水化物 60.8	